**Escala de Cibercondría**

**Instrucciones:** A continuación, encontrará una serie de premisas que hacen referencia a ciertas situaciones relacionadas a su salud. Al lado de cada premisa encontrará una serie de alternativas. Por favor, haga una marca de cotejo 🗹 en la categoría que mejor describa la frecuencia con que experimenta dicha situación o preocupación. Recuerde que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

|  | Nunca | Raramente | Algunas veces | Frecuente-mente | Siempre |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Suelo buscar en Internet aquellos síntomas o dolores físicos que presento en mi cuerpo.
 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 1. Me siento ansioso después de hacer una búsqueda de mis síntomas por Internet.
 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 1. Cada vez que siento un dolor lo busco por Internet.
 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 1. Buscar mis síntomas por Internet me inquieta.
 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 1. Busco mis síntomas por Internet más de una vez.
 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 1. Cuando busco mis síntomas por Internet y encuentro que son semejantes a los de una enfermedad grave me genera ansiedad.
 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 1. Buscar mis síntomas por Internet afecta mi vida diaria.
 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 1. Tengo problemas para relajarme luego de buscar mis síntomas por Internet.
 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 1. Busco en diferentes páginas de Internet el mismo síntoma.
 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |
| 1. Necesito indagar por Internet cada síntoma o dolor que siento.
 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |