

## ESCALA DE HOROWITZ PARA EVALUAR EL TRAUMA:

Por favor, describa el grado en el que los siguientes síntomas han estado presentes en los últimos siete días. No pierda demasiado tiempo decidiendo sobre un ítem. Base sus juicios en la historia que se informa o en sus propias observaciones. Marque la línea apropiada para cada ítem Si no tiene absolutamente ninguna información para un ítem en particular, y la respuesta no está presente podría describir de manera incorrecta la condición del sujeto, entonces use la respuesta sin información, pero úsela con moderación. Los puntajes se basan en el grado de presencia con

0 = no presente

1 = menor

3 = moderado

5 = máximo.

1. Excesivamente alerta, tensión, vigilando el entorno por miedo a que ocurra algo inesperado, por si acaso ocurre. No es necesario que hayas percibido nada concreto para estar alerta.
2. Reacciones de sobresalto: parpadeo después de ruidos, sensación de peligro que te hace girarte o mirar hacia un lugar concreto, palidez o reacción a estímulos que generalmente no justifican tales respuestas.
3. Ilusiones o percepciones erróneas: una valoración errónea de una persona, objeto o escena como algo u otra persona (por ejemplo, un arbusto es visto por un momento como persona; una persona es percibida erróneamente como otra persona). Te parece ver a una persona concreta de manera continuada en otras personas en diferentes lugares (calle, transportes públicos) o te parece ver de manera continuada objetos relacionados con esa persona (el coche, por ejemplo).
4. Pensamientos o imágenes que aparecen sin tu permiso o que tu quieras tenerlos. Pueden aparecer cuando estas relajada o justo cuando te vas a dormir, y son difíciles de hacer desaparecer. ; incluyen cadenas de pensamiento que comienzan voluntariamente pero que se vuelven fuera de control.
5. Malos sueños: cualquier sueño experimentado como desagradable, no solo la pesadilla clásica con despertares ansiosos.
6. Alucinaciones. Imágenes, sonidos o voces que vives como producidas por tu propia mente. Fuertes sensaciones de presencia de alguien concreto a través de estímulos como olores, sabores, sensaciones táctiles, sonido o visión. Experiencia de estar viéndote a ti mismo desde fuera del cuerpo.
7. Recreaciones: Se recuerda cualquier comportamiento que repite aspectos del evento traumático, desde pequeños movimientos y gestos similares como tics, hasta la actuación en movimientos y secuencias principales, incluido el recuerdo del evento. Recuerdos repetidos de las respuestas personales dadas durante el evento, que realmente ocurrieron o no en el momento del evento.
8. Rumiación o preocupación: Pensamientos continuos sobre el evento La característica clave es una sensación de repetición del pensamiento incontrolada.
9. Acciones compulsivas para anular el miedo a que pueda volver ocurrir el evento como comprobaciones de cualquier tipo. Necesidad de repetir un comportamiento y repetirlo varias veces con la idea de evitar sentir miedo o que vuelva a ocurrir el mismo evento. Miedo a que si no se hacen ciertos rituales (como contar, comprobar, ordenar, etc.) podría ocurrirle algo malo a mi o a personas cercanas. Pensamientos supersticiosos que no son normales o adecuados.
10. Miedo a estar en lugares, situaciones o transportes en los que se tiene miedo a que pueda ocurrir algo negativo y no se tenga el control de uno mismo o de lo que pueda ocurrir.

11. Evitación de lugares abiertos o cerrados, viajes, ir a más de cierta distancia de lugares que se consideren seguros, etc...
12. Punzadas de emoción: una ola de sentimientos que aumenta y luego disminuye en lugar de permanecer constante, se siente como si las emociones fueran demasiado intensas o incontrolables.
13. Miedos o sensaciones de perder el control corporal: sensaciones de orinar, vomitar o defecar involuntariamente, miedo a asfixiarse, miedo a no poder controlar el comportamiento voluntario, así como respuestas somáticas como sudoración, diarrea y taquicardia.
14. Problemas con la sexualidad desde un evento traumático reciente o antiguo. Incluidos abusos sexuales en la infancia.
15. Falta de atención, aturdimiento. ^Problemas de concentración no habituales.
16. Fallos de memoria: incapacidad para almacenar detalles, secuencias de eventos o eventos específicos.
17. Pérdida de la cadena de pensamiento: lapsos temporales o micro momentáneos en la comunicación, o incapacidad para concentrarse en una cadena de pensamientos.  
20b-
18. Entumecimiento: sentido de no tener sentimientos o ser "insensible".
19. Sentido de irrealidad: experiencias de despersonalización, desrealización o sentido alterado de tiempo y lugar.
20. Retirada: sentimientos o acciones que indican aislamiento social, o experiencias de estar aislado y desapegado.
21. Desvío de sentimientos: desplazamiento de sentimientos positivos o negativos.
22. Uso excesivo de alcohol o drogas: evitar las implicaciones del evento por un mayor uso de estupefacientes. Como uso excesivo de alcohol. Drogas: abuso de medicamentos recetados, así como abuso de otras drogas, legales e ilegales.
23. Inhibición del pensamiento: intenta bloquear el pensamiento sobre el evento.
24. Distorsión poco realista de los significados de lo ocurrido: los efectos del evento en la vida cotidiana se evalúan de manera inexacta. Exagerada o minimizada.
25. Sueño excesivo: evitar las implicaciones del evento al aumentar el sueño y simplemente quedarse en la cama.
26. Falta de sueño. Se duerme por debajo de lo habitual o necesario. Se siente que no se necesita dormir o bien es imposible conciliar el sueño o cuando uno se despierta no puede volver a dormir.
27. Evitar recordatorios: mantenerse alejado de ciertos lugares, alimentos o actividades; evitando visitas, fotografías u otros recuerdos relacionados con el evento.
28. Buscar estimulación o actividad que distraiga: evitar las implicaciones del evento buscando una exposición excesiva a estímulos externos o actividades tales como televisión, música alta, conducción rápida, actividad sexual excesiva, lectura voraz u otras distracciones.
29. Espacio alterado de las acciones: retraso psicomotor; lagunas, ya sea continua o episódica, del pensamiento o el comportamiento.
30. Tics: incluso alrededor de los ojos y la boca. (Nota: la base de temblor o tic no tiene base neurológica).
31. Torpeza o descuido: dejar caer objetos, chocar con muebles. Sensación de desequilibrio.
32. Hiperactivación SNA: sudoración, palpitations, micción frecuente, alteración del color de la piel, alteración del tamaño de la pupila u otros signos autonómicos.
33. Miedo a perder el control haciendo algo ajeno a la voluntad, por ejemplo hacerse daño a uno mismo o a los demás..
34. Inquietud o agitación: Sensaciones internas de agitación o acción y comportamiento inquieto o agitado.

35. Síntomas de congelación: bradicardia, sensación de frío en las extremidades, paralización.
36. Agotamiento o colapsos después de actividades o etapas en los que se ha actuado de forma muy intensa.
37. Estados excitados: el pensamiento y la acción están dominados por una tasa de excitación alta, procesamiento de información y expresión excesivamente alta. Puede incluir niveles excesivamente altos de sexualidad, creatividad, productividad, ejercicio. Hiperactividad: inquietud, ritmo de actividad notablemente aumentado, incapacidad para disminuir o detener las conductas o los pensamientos; períodos de actividad frenética.
38. Odio a sí mismo: preocupación o gestos suicidas incontrolables, u hostilidad hacia una parte del cuerpo.
39. Ira contra los demás: hostilidad e ira incontrolables, incluso si el objetivo no está claro o somos conscientes de que nuestra respuesta es desmedida en relación a lo ocurrido.
40. Pánico o desintegración: períodos de alta presión, confusión, caos, ansiedad y falta de propósito.
41. Tristeza o pena incontrolable; inundaciones de desesperación, anhelo, aflicción o desesperanza.
42. Culpa o vergüenza excesivas: experiencias fuera de control de remordimiento, sensación de maldad o miedo a estar demasiado expuestos a algo o alguien que pueda hacernos daño emocional o físico.
43. Irritabilidad: relaciones con compañeros, niños o extraños que pueden ser irritantes, bruscas, y hostiles.

Adaptado de: Mardi J. Horowitz - Stress Response Syndromes\_ PTSD, Grief, Adjustment, and Dissociative Disorders-Jason Aronson, Inc. (2011).

[I](#)