

PC-PTSD-5 en español

Autoevaluación breve de síntomas de estrés postraumático para adultos

Antes de empezar: este cuestionario es un cribado educativo, no un diagnóstico. Puede resultar sensible. Respóndalo en un lugar seguro, puede detenerse cuando quiera y no necesita escribir detalles del evento.

1. Experiencia de referencia

A veces las personas viven hechos inusuales o especialmente aterradores, horribles o traumáticos, como un accidente grave, una agresión física o sexual, un desastre, una guerra, presenciar una muerte violenta o perder a un ser querido por homicidio o suicidio.

¿Alguna vez ha experimentado un evento de este tipo?

NO ☐ **SI** ☐

Si respondió NO, el puntaje es 0 y puede detenerse aquí. Si respondió SI, piense en cómo ese evento le ha afectado durante el último mes y continúe.

2. Durante el último mes

1. ¿Ha tenido pesadillas sobre el evento o ha pensado en el evento cuando no deseaba hacerlo?

NO ☐ **SI** ☐

2. ¿Intentó no pensar en el evento o hizo un gran esfuerzo para evitar situaciones que le recuerden el evento?

NO ☐ **SI** ☐

3. ¿Ha estado constantemente en guardia, atento o se ha sobresaltado con facilidad?

NO ☐ **SI** ☐

4. ¿Se ha sentido insensibilizado o aislado de las personas, actividades o su entorno?

NO ☐ **SI** ☐

5. ¿Se ha sentido culpable o no ha podido dejar de culparse a sí mismo o a los demás por el evento o por problemas que este pudo haber causado?

NO ☐ **SI** ☐

Guía para leer el resultado

Conserve esta página junto al cuestionario. El puntaje orienta el siguiente paso y no asigna un diagnóstico.

3. Puntaje e interpretación

Suma una respuesta afirmativa por cada una de las cinco preguntas. Puntaje total: ____ / 5.

Resultado orientativo: una puntuación de 3 o más sugiere que conviene realizar una evaluación más completa. No confirma TEPT. El punto de corte puede variar según población y propósito, y un puntaje menor tampoco invalida un malestar importante.

Puntaje	Lectura prudente
0 a 2	El cribado no alcanza el umbral orientativo. Aun así, consulte si existe malestar intenso, riesgo o deterioro cotidiano.
3 a 5	El resultado sugiere una evaluación clínica más completa. No confirma por sí solo un TEPT.

Qué no puede decir este test

El PC-PTSD-5 no determina la causa de cada síntoma, no diferencia por sí solo TEPT de depresión, ansiedad, duelo, consumo de sustancias o problemas de sueño, y no evalúa todos los criterios diagnósticos. Tampoco está diseñado para niñas, niños o adolescentes.

Si decide repetirlo, use el mismo periodo de referencia y no lo complete de forma compulsiva buscando un número tranquilizador. Un profesional puede integrar el resultado con la duración, el funcionamiento y la seguridad actual.

Cuándo pedir ayuda

Consulte con un profesional si los síntomas interfieren con el sueño, el trabajo, los estudios, las relaciones o la sensación de seguridad; si persisten más de un mes; o si el evento sigue ocurriendo. Busque ayuda urgente si hay riesgo de hacerse daño, de dañar a otra persona o si no puede mantenerse a salvo. En Chile puede llamar al 131 o acudir al servicio de urgencia más cercano. También están Salud Responde 600 360 7777 y la línea *4141.

Fuente y condiciones de uso

Basado en el Primary Care PTSD Screen for DSM-5 (PC-PTSD-5), desarrollado por Prins, Bovin, Kimerling, Kaloupek, Marx, Pless Kaiser y Schnurr (2015), National Center for PTSD. Instrumento de dominio público. La versión en español se apoya en el contenido publicado por Veterans Affairs. Está destinado a orientar una conversación clínica y no sustituye una entrevista profesional.

Referencia: Prins, A., Bovin, M. J., Kimerling, R., Kaloupek, D. G., Marx, B. P., Pless Kaiser, A., & Schnurr, P. P. (2015). Primary Care PTSD Screen for DSM-5 (PC-PTSD-5) [Instrumento de medición]. National Center for PTSD.

terapiaonlinechile.cl | Material educativo para uso personal