

Escala de Rascado Cutáneo – Revisada [The Skin Picking Scale – Revised (SPS-R)]

Instrucciones: Para cada ítem, elige una respuesta que mejor describa la última semana. Si has tenido periodos con más o menos síntomas, trata de estimar un promedio para la última semana. Por favor asegúrate de leer todas las respuestas antes de hacer tu elección.

1. ¿Con qué frecuencia sientes el impulso de rascar tu piel?

- 0 No siento ningún impulso
- 1 Leve, experimento ocasionales impulsos de rascar mi piel, menos de 1 h por día
- 2 Moderado, a menudo siento el impulso de rascar mi piel, 1 a 3 h por día
- 3 Severo, a menudo siento el impulso de rascar mi piel, más de 3 y hasta 8 horas por día
- 4 Extremo, constantemente o casi siempre siento el impulso de rascar mi piel

2. ¿Qué tan intenso o “fuerte” es el impulso de rascar tu piel?

- 0 Mínimo o nulo
- 1 Leve
- 2 Moderado
- 3 Severo
- 4 Extremo

3. ¿Cuánto tiempo pasas rascando tu piel en un día?

- 0 Ninguno
- 1 Leve, paso menos de 1 h por día rascando mi piel, o rascado ocasional de mi piel
- 2 Moderado, paso entre 1 a 3 h por día rascando mi piel, o rascado frecuente de mi piel
- 3 Severo, paso más de 3 y hasta 8 h por día rascando mi piel, o muy frecuente rascado de mi piel
- 4 Extremo, paso más de 8 h por día rascando mi piel, o casi constante rascado de mi piel

4. ¿Qué tanto control tienes sobre el rascarte la piel? ¿Hasta qué medida eres capaz de controlarte para dejar de rascarte?

- 0 Control total. Siempre soy capaz de detenerme a mí mismo de rascar mi piel
- 1 Mucho control. Usualmente soy capaz de detenerme a mí mismo de rascar mi piel
- 2 Cierta control. A veces soy capaz de detenerme a mí mismo de rascar mi piel
- 3 Poca control. Rara vez soy capaz de detenerme a mí mismo de rascar mi piel
- 4 No tengo control. Nunca soy capaz de detenerme a mí mismo de rascar mi piel

5. ¿Cuánto estrés emocional (ansiedad/preocupación, frustración, depresión, desesperanza o sentimientos de baja autoestima) experimentas por rascarte la piel?

- 0 No siento estrés emocional por el hecho de rascar mi piel
- 1 Leve, solo un ligero estrés emocional por rascar mi piel. Ocasionalmente siento estrés emocional por rascar mi piel, pero solo un poco.
- 2 Moderado, siento mucho estrés emocional por rascar mi piel. A menudo siento estrés emocional por rascar mi piel.
- 3 Severo, siento bastante estrés emocional. Casi siempre siento estrés emocional por rascar mi piel
- 4 Extremo, estrés emocional constante. Constantemente siento estrés emocional y no veo esperanzas de que esto cambie.

6. ¿Qué tanto interfiere el rascarte la piel con tu vida social o laboral (o funcionamiento de roles)? (Si actualmente no estás trabajando determina, ¿cuánto se vería afectado tu rendimiento si estuvieras empleado?)

- 0 No interfiere
- 1 Leve, ligera interferencia con mi vida social o laboral pero el rendimiento general no está deteriorado
- 2 Moderado, definitiva interferencia con mi vida social o laboral, pero aún puedo manejarlas
- 3 Severo, causa un deterioro substancial en mi vida social o laboral.
- 4 Extremo, incapacitante

7. ¿Has evitado realizar alguna actividad, ir a un lugar, o estar con alguien a causa del rascado de tu piel? Si es así, ¿qué tanto las has evitado?

- 0 Ninguno
- 1 Leve, evitación ocasional en situaciones sociales o laborales
- 2 Moderado, frecuente evitación en situaciones sociales o laborales
- 3 Severo, muy frecuente evitación en situaciones sociales o laborales
- 4 Extremo, evito todas las situaciones sociales o laborales como resultado de rascar mi piel

8. Actualmente ¿qué tanto daño tienes en tu piel a causa de tu rascado? Solo considera el daño producido por la conducta de rascar la piel

- 1 Ninguno (no tengo daños en la piel por rascarme)
- 2 Leve (ligero daño en forma de pequeñas costras, úlceras, cicatrices, etc. El daño cubre una pequeña área y no intento cubrir o tratar el daño).
- 3 Moderado (cicatrices visibles, costras o pequeñas úlceras (<1 cm de diámetro). Intento cubrir o tratar el daño con automedicación (por ejemplo, bandas, cremas, ungüentos) y el daño no necesita la asistencia de un médico.
- 4 Severo (grandes cicatrices, costras y úlceras abiertas (>1 cm de diámetro), áreas infectadas o con visible desfiguración de la piel. El rascado resulta en extensivos intentos de cubrir el daño y requiere tratamiento periódico de un médico (por ejemplo, antibióticos, dermoabrasión, etc.)
- 5 Extremo (grandes heridas abiertas, sangrado frecuente, grandes zonas cicatrizadas. El daño puede requerir una cobertura extensa e intervención médica (por ejemplo, cirugía plástica, hospitalización, suturas, etc.)