



La escala de estrés de Holmes y Rahe es una lista de 43 acontecimientos estresantes en la vida que pueden contribuir a que las personas desarrollen una enfermedad.

En 1967, los psiquiatras Thomas Holmes y Richard Rahe examinaron los registros médicos de más de 5.000 pacientes como una forma de determinar si los eventos estresantes pueden provocar enfermedades. A los pacientes se les pidió que rellenasen una lista de 43 acontecimientos estresantes de la vida sobre la base de una puntuación relativa, encontrándose que existe una correlación positiva de 0,118 entre los eventos de sus vidas y sus enfermedades. Aunque el valor de correlación es bastante bajo, el número de pacientes tratados (5.000) hace que sea significativo y sirva, por tanto, como punto de partida en la búsqueda de traumas emocionales asociados a la dolencia.

Sus resultados fueron publicados en la Escala de Reajuste Social (SRR) más conocido como Escala de Estrés Holmes y Rahe. Validaciones posteriores ha apoyado los vínculos entre el estrés y la enfermedad.

[La lista](#) es una relación de situaciones y puntos con la siguiente interpretación:

Puntuación 300 +: En riesgo de enfermedad.

Puntuación de 150 a 299 +: Riesgo de enfermedad moderado.

Puntuación 150 -: Sólo tiene un pequeño riesgo de enfermedad.

La lista para adultos incluye entre otras las siguientes situaciones:

La muerte de un cónyuge 100

Divorcio 73

Separación matrimonial 65

Prisión 63

La muerte de un familiar cercano 63

Lesiones personales/violación, enfermedad 53

Matrimonio 50

Despido del trabajo 47

La reconciliación conyugal 45

Jubilación 45

Cambio en la salud de un familiar 44

Embarazo 40

Dificultades sexuales 39

Un nuevo miembro en la familia 39

Reajuste del negocio 39

También existe una lista para no-adultos:

Casarse 100

El embarazo fuera del matrimonio 100

La muerte del padre 100

El divorcio de los padres 90

La adquisición de una deformidad visible 80

El engendrar un embarazo fuera del matrimonio 70

Drogas o alcohol 70

Pena de cárcel de los padres de más de un año 70

Civil separación de los padres 69

La muerte de un hermano o hermana 68

Cambio en la aceptación de los compañeros 67

El embarazo de la hermana soltera 64

Descubrimiento de ser un niño adoptado 63

El matrimonio de los padres a padrastro 63

La muerte de un amigo cercano 63

Tener una deformidad congénita visible 62