

**Edinburgh Postnatal Depression Scale
Translation – Spanish**

Escala de Edimburgo para la depresión postparto

Name: _____ Date: _____

Si está embarazada: número de semanas de embarazo: _____

Si se encuentra en la etapa de postparto: número de semanas de postparto: _____

Como va a tener un bebé (o acaba de tener un bebé) nos gustaría saber cómo se ha estado sintiendo. Marque la respuesta que más se acerca a cómo se ha sentido en los últimos 7 días, no solamente cómo se siente hoy. En el ejemplo que se encuentra a continuación, la "X" significa "Me he sentido contenta casi siempre durante la última semana".

EJEMPLO: Me he sentido contenta:
____ Sí, siempre
____ **X** Sí, casi siempre
____ No muy a menudo
____ No, nunca

Complete las siguientes preguntas de la misma manera.

En los últimos 7 días:

1. He podido reír y ver el lado bueno de las cosas:
____ Tanto como siempre
____ No tanto ahora
____ Mucho menos
____ No, no he podido
2. He mirado al futuro con placer:
____ Tanto como siempre
____ Algo menos de lo que solía hacer
____ Definitivamente menos
____ No, nada
3. Me he culpado sin necesidad cuando las cosas marchaban mal:
____ Si, casi siempre
____ Sí, algunas veces
____ No muy a menudo
____ No, nunca
4. He estado ansiosa y preocupada sin motivo:
____ No, nada
____ Casi nada
____ Sí, a veces
____ Sí, a menudo
5. He sentido miedo o pánico sin motivo alguno:
____ Sí, bastante
____ Sí, a veces
____ No, no mucho
____ No, nada

6. Las cosas me oprimen o agobian:
 Sí, casi siempre
 Sí, a veces
 No, casi nunca
 No, nada
7. Me he sentido tan infeliz, que he tenido dificultad para dormir:
 Sí, casi siempre
 Sí, a menudo
 No muy a menudo
 No, nada
8. Me he sentido triste o desgraciada:
 Sí, casi siempre
 Sí, bastante a menudo
 No muy a menudo
 No, nada
9. He estado tan infeliz que he estado llorando:
 Sí, casi siempre
 Sí, bastante a menudo
 Solo ocasionalmente
 No, nunca
10. He pensado en hacerme daño a mi misma:
 Sí, bastante a menudo
 Sí, a menudo
 Casi nunca
 No, nunca