

### Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale EPDS (Español)

¿Cómo se siente? Como recientemente ha tenido un bebé, nos gustaría saber cómo se siente ahora. Por favor subraye la respuesta que considere más adecuada con respecto a cómo se ha sentido no sólo hoy, sino durante los últimos 7 días.

<b>En los pasados 7 días ...</b>	<b>Puntos</b>
<b>1. ... he sido capaz de reírme y ver el lado divertido de las cosas</b>	
<input type="checkbox"/> igual que siempre	0
<input type="checkbox"/> ahora, no tanto como siempre	1
<input type="checkbox"/> ahora, mucho menos	2
<input type="checkbox"/> no, nada en absoluto	3
<b>2. ... he mirado las cosas con ilusión</b>	
<input type="checkbox"/> igual que siempre	0
<input type="checkbox"/> algo menos de lo que es habitual en mí	1
<input type="checkbox"/> bastante menos de lo que es habitual en mí	2
<input type="checkbox"/> mucho menos que antes	3
<b>3. ... me he culpado innecesariamente cuando las cosas han salido mal</b>	
<input type="checkbox"/> sí, la mayor parte del tiempo	3
<input type="checkbox"/> sí, a veces	2
<input type="checkbox"/> no muy a menudo	1
<input type="checkbox"/> no, en ningún momento	0
<b>4. ... me he sentido nerviosa o preocupada sin tener motivo</b>	
<input type="checkbox"/> no, en ningún momento	0
<input type="checkbox"/> casi nunca	1
<input type="checkbox"/> sí, algunas veces	2
<input type="checkbox"/> sí, con mucha frecuencia	3
<b>5. ... he sentido miedo o he estado asustada sin motivo</b>	
<input type="checkbox"/> sí, bastante	3
<input type="checkbox"/> sí, a veces	2
<input type="checkbox"/> no, no mucho	1
<input type="checkbox"/> no, en absoluto	0
<b>6. ... las cosas me han agobiado</b>	
<input type="checkbox"/> sí, la mayoría de las veces no he sido capaz de afrontarlas	3
<input type="checkbox"/> sí, a veces no he sido capaz de afrontarlas tan bien como siempre	2
<input type="checkbox"/> no, la mayor parte de las veces las he afrontado bastante bien	1
<input type="checkbox"/> no, he afrontado las cosas tan bien como siempre	0
<b>7. ... me he sentido tan infeliz que he tenido dificultades para dormir</b>	
<input type="checkbox"/> sí, la mayor parte del tiempo	3
<input type="checkbox"/> sí, a veces	2
<input type="checkbox"/> no muy a menudo	1
<input type="checkbox"/> no, en ningún momento	0
<b>8. ... me he sentido triste o desgraciada</b>	
<input type="checkbox"/> sí, la mayor parte del tiempo	3
<input type="checkbox"/> sí, bastante a menudo	2
<input type="checkbox"/> no con mucha frecuencia	1
<input type="checkbox"/> no, en ningún momento	0
<b>9. ... me he sentido tan infeliz que he estado llorando</b>	
<input type="checkbox"/> sí, la mayor parte del tiempo	3
<input type="checkbox"/> sí, bastante a menudo	2
<input type="checkbox"/> sólo en alguna ocasión	1
<input type="checkbox"/> no, en ningún momento	0
<b>10. ... he tenido pensamientos de hacerme daño</b>	
<input type="checkbox"/> sí, bastante a menudo	3
<input type="checkbox"/> a veces	2
<input type="checkbox"/> casi nunca	1
<input type="checkbox"/> En ningún momento	0

**Sume los puntos. Si la suma es superior a 10, contacte con un especialista con el fin de darle seguimiento.**

© Garcia-Esteve, L.; Ascaso, C.; Ojuel, J. & Navarro, P.; (2003), Validation of the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) in Spanish mothers. Journal of Affective Disorders, 75, 71-76.