

# Escala Edinburgo para la Depresión Postnatal (EPDS)

Su Nombre: \_\_\_\_\_  
Nombre del bebé: \_\_\_\_\_  
Phone: \_\_\_\_\_

Tu fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_  
Fecha de Nacimiento del bebé: \_\_\_\_\_  
Fecha: \_\_\_\_\_

## **PREGUNTA DE MUESTRA:**

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 feliz.  Sí, todo el tiempo  
 Sí, casi todo el tiempo  
 No, no con mucha frecuencia  
 No, para nada

## **En los pasados 7 días:**

### **1. He podido reír y ver el lado bueno de las cosas**

- Igual que siempre  
 No tanto ahora  
 Mucho menos ahora  
 No, no he podido para nada

### **2. He mirado al futuro disfrutando las cosas**

- Igual que siempre  
 Algo menos que antes  
 Definitivamente menos que antes  
 No, para nada

### **3. Me he culpado sin necesidad cuando las cosas han marchado mal:**

- Sí, casi todo el tiempo  
 Sí, algunas veces  
 No muy a menudo  
 No, nunca

### **4. He estado ansiosa y preocupada sin motivo:**

- No, para nada  
 Casi nunca  
 Sí, a veces  
 Sí, a menudo

### **5. He sentido miedo o pánico sin tener motivo:**

- Sí, bastante  
 Sí, a veces  
 No, no mucho  
 No, para nada

### **6. Las cosas me abruma:**

- Sí, casi todo el tiempo. No he podido sobrellevar las cosas  
 Sí, a veces. No he podido sobrellevar las cosas tan bien como antes  
 No. La mayoría del tiempo he podido sobrellevar las cosas  
 No. He podido sobrellevar las cosas tan bien como siempre

### **7. Me he sentido tan infeliz que he tenido dificultad para dormir:**

- Sí, casi todo el tiempo  
 Sí, a veces  
 No muy a menudo  
 No, para nada

### **8. Me he sentido triste y desafortunada:**

- Sí, casi todo el tiempo  
 Sí, bastante a menudo  
 No muy a menudo  
 No, para nada

### **9. He estado tan infeliz que he estado llorando:**

- Sí, casi todo el tiempo  
 Sí, bastante a menudo  
 Sólo ocasionalmente  
 No, nunca

### **10. He pensado en hacerme daño a mí misma:**

- Sí, bastante a menudo  
 Sí, a veces  
 Casi nunca  
 No, nunca

**Administered/Reviewed by:** \_\_\_\_\_ **Baby's Age:** \_\_\_\_\_