



Department of Health
Government of Western Australia



THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – SPANISH)

Full name: _____ Date : _____

¿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. A continuación encontrará un ejemplo ya completado.

Me he sentido bien:

Sí, la mayoría del tiempo

Sí, a veces

No, no muy bien

No, no me he sentido bien en absoluto

Esto significaría: “Me he sentido bien en algunos momentos durante la semana pasada”.

Por favor complete las otras preguntas de la misma manera.

En los pasados 7 días:

1. He sido capaz de reírme y ver el lado divertido de las cosas:

Igual que siempre

Ahora, no tanto como siempre

Ahora, mucho menos

No, nada en absoluto

2. He mirado las cosas con ilusión:

Igual que siempre

Algo menos de lo que es habitual en mí

Bastante menos de lo que es habitual en mí

Mucho menos que antes

3. Me he culpado innecesariamente cuando las cosas han salido mal:

Sí, la mayor parte del tiempo

Sí, a veces

No muy a menudo

No, en ningún momento

4. Me he sentido nerviosa o preocupada sin tener motivo:

No, en ningún momento

Casi nunca

Sí, algunas veces

Sí, con mucha frecuencia

5. He sentido miedo o he estado asustada sin motivo:
Sí, bastante
Sí, a veces
No, no mucho
No, en absoluto
6. Las cosas me han agobiado:
Sí, la mayoría de las veces no he sido capaz de afrontarlas
Sí, a veces no he sido capaz de afrontarlas tan bien como siempre
No, la mayor parte de las veces las he afrontado bastante bien
No, he afrontado las cosas tan bien como siempre
7. Me he sentido tan infeliz que he tenido dificultades para dormir:
Sí, la mayor parte del tiempo
Sí, a veces
No muy a menudo
No, en ningún momento
8. Me he sentido triste o desgraciada:
Sí, la mayor parte del tiempo
Sí, bastante a menudo
No con mucha frecuencia
No, en ningún momento
9. Me he sentido tan infeliz que he estado llorando:
Sí, la mayor parte del tiempo
Sí, bastante a menudo
Sólo en alguna ocasión
No, en ningún momento
10. He tenido pensamientos de hacerme daño:
Sí, bastante a menudo
A veces
Casi nunca
En ningún momento

© 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.

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Cox, J.L., Holden, J.M. & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry*, 150, 782-786.