

**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