

## Anexo 5. Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Versión validada en español (adaptado de Garcia-Esteve 2003)

### Instrucciones

Como usted ha tenido un bebé recientemente, nos gustaría saber cómo se siente ahora. Por favor, SUBRAYE la respuesta que encuentre más adecuada en relación a cómo se ha sentido durante la semana pasada.

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