

Escala de depresión posparto de Edinburgh - EPDS

Por favor, marca el casillero en cada pregunta, de acuerdo con lo que más acerca a lo que has experimentado en los últimos 7 días:

1	He sido capaz de reírme y ver el lado divertido de las cosas	Tanto como siempre	0
		No tanto ahora	1
		Mucho menos ahora	2
		No, nada	3
2	He disfrutado mirar hacia el futuro	Tanto como siempre	0
		Menos que antes	1
		Mucho menos que antes	2
		Casi nada	3
3	Cuando las cosas han salido mal me he culpado a mi misma innecesariamente	No, nunca	0
		No con mucha frecuencia	1
		Sí, a veces	2
		Sí, la mayor parte del tiempo	3
4	He estado nerviosa o inquieta sin tener motivo	No, nunca	0
		Casi nunca	1
		Sí, a veces	2
		Sí, con mucha frecuencia	3
5	He sentido miedo o he estado asustadiza sin tener motivo	No, nunca	0
		No, no mucho	1
		Sí, a veces	2
		Sí, bastante	3
6	Las cosas me han estado abrumando	No, he estado haciendo las cosas tan bien como siempre	0
		No, la mayor parte del tiempo he hecho las cosas bastante bien	1
		Sí, a veces no he podido hacer las cosas tan bien como siempre	2
		Sí, la mayor parte del tiempo no he podido hacer las cosas en absoluto	3
7	Me he sentido tan desdichada que he tenido dificultades para dormir	No, nunca	0
		No con mucha frecuencia	1
		Sí, a veces	2
		Sí, la mayor parte del tiempo	3
8	Me he sentido triste o desgraciada	No, nunca	0
		No con mucha frecuencia	1
		Sí, a veces	2
		Sí, la mayor parte del tiempo	3
9	Me he sentido tan desdichada que he estado llorando	No, nunca	0
		Sólo ocasionalmente	1
		Sí, bastante a menudo	2
		Sí, la mayor parte del tiempo	3
10	Se me ha ocurrido la idea de hacerme daño	Nunca	0
		Casi nunca	1
		A veces	2
		Sí, bastante a menudo	3

A continuación, suma el puntaje asociado a cada una de tus respuestas: Una puntuación de 10+ muestra una alta probabilidad de depresión (no indica su gravedad) y es recomendable contactar a un profesional de la salud.

Cualquier número que se escoja que no sea "0" para la pregunta número 10, significa que es necesario hacer evaluaciones adicionales inmediatamente. Es altamente recomendable contactar a un profesional de la salud.

La puntuación de la EPDS está diseñada para asistir al juicio clínico, no para reemplazarlo. Si tienes inquietudes respecto de tu salud mental, no dudes en contactarme, soy Camila Caro Castro, psicóloga y mental health counsellor.

Referencias:

1. Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *The British Journal of Psychiatry*, 150(6), 782-786. <https://doi.org/10.1192/bjp.150.6.782>
2. Jadresic, E., Araya, R., & Jara, C. (1995). Validation of the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) in Chilean postpartum women. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 16(4), 187-191. <https://doi.org/10.3109/01674829509024468>
3. Alvarado, R., Jadresic, E., Guajardo, V., & Rojas, G. (2015). First validation of a Spanish-translated version of the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) for use in pregnant women: A Chilean study. *Archives of Women's Mental Health*, 18(4), 607-612. <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0466-z>