

EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)

ESCALA DE DEPRESIÓN POSPARTO DE EDIMBURGO (EPDS) La EPDS consta de 10 preguntas. Por lo general, la prueba se puede completar en menos de 5 minutos. Las respuestas se puntúan con 0, 1, 2 o 3 según el aumento de la gravedad del síntoma. Los elementos marcados con un asterisco (*) se marcan al revés (es decir, 3, 2, 1 y 0). La puntuación total se determina sumando las puntuaciones de cada uno de los 10 ítems.

Puntajes de corte de referencia

La puntuación de corte para las mujeres es 9. Cualquier puntuación superior a 9 debe recibir una referencia. La puntuación de corte para los hombres es 10. Cualquier puntuación superior a 10 debe recibir una referencia. Cualquier persona que obtenga una puntuación de 1 o más en la pregunta #10 debe ser referida de inmediato.

Instrucciones para los usuarios

Se le pide al cuidador que subraye 1 de las 4 respuestas posibles que más se acerque a cómo se ha sentido los 7 días anteriores. Se deben completar los 10 elementos. Se debe tener cuidado para evitar la posibilidad de que el cuidador discuta sus respuestas con otras personas. El cuidador debe completar la escala por sí mismo, a menos que tenga un inglés limitado o tenga dificultades con la lectura.

Escala Edinburgo para la Depresión Postnatal (Spanish Version)

Nombre de participante: _____ Número de identificación de participante: _____

Fecha: _____

Como usted está embarazada o hace poco que tuvo un bebé, nos gustaría saber como se siente actualmente. Por favor MARQUE (✓) la respuesta que más se acerca a como se ha sentido durante LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS y no sólo como se ha sentido hoy.

A continuación se muestra un ejemplo completado:

Me he sentido feliz:

Sí, todo el tiempo _____ 0

Sí, la mayor parte del tiempo 4 1

No, no muy a menudo _____ 2

No, en absoluto _____ 3

Esto significa: "Me he sentido feliz la mayor parte del tiempo" durante la última semana. Por favor complete las otras preguntas de la misma manera.

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

Tanto como siempre he podido hacerlo _____ 0

No tanto ahora _____ 1

Sin duda, mucho menos ahora _____ 2

No, en absoluto _____ 3

2. He mirado al futuro con placer para hacer cosas:

Tanto como siempre _____ 0

Algo menos de lo que solía hacerlo _____ 1

Definitivamente menos de lo que solía hacerlo _____ 2

Prácticamente nunca _____ 3

3. Me he culpado sin necesidad cuando las cosas marchaban mal:

Sí, casi siempre _____ 3

Sí, algunas veces _____ 2

No muy a menudo _____ 1

No, nunca _____ 0

4. He estado ansiosa y preocupada sin motivo alguno:

No, en absoluto _____ 0

Casi nada _____ 1

Sí, a veces _____ 2

Sí, muy a menudo _____ 3

5. He sentido miedo o pánico sin motivo alguno:

Sí, bastante _____ 3

Sí, a veces _____ 2

No, no mucho _____ 1

No, en absoluto _____ 0

6. Las cosas me oprimen o agobian:

Sí, la mayor parte del tiempo no he podido sobrellevarlas _____ 3

Sí, a veces no he podido sobrellevarlas de la manera _____ 2

No, la mayoría de las veces he podido sobrellevarlas bastante bien _____ 1

No, he podido sobrellevarlas tan bien como lo hecho siempre _____ 0

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

Sí, casi siempre _____ 3

Sí, a veces _____ 2

No muy a menudo _____ 1

No, en absoluto _____ 0

8. Me he sentido triste y desgraciada:

Sí, casi siempre _____ 3

Sí, bastante a menudo _____ 2

No muy a menudo _____ 1

No, en absoluto _____ 0

9. Me he sentido tan infeliz que he estado llorando:

Sí, casi siempre _____ 3

Sí, bastante a menudo _____ 2

Ocasionalmente _____ 1

No, nunca _____ 0

10. He pensado en hacerme daño:

Sí, bastante a menudo _____ 3

A veces _____ 2

Casi nunca _____ 1

No, nunca _____ 0

Puntuación de la Escala de Depresión Postnatal de Edimburgo (EPDS) y otra información

ACERCA DE LA EPDS

Las categorías de respuesta se puntúan con 0, 1, 2 y 3 según el aumento de la gravedad del síntoma. Los ítems 3, 5-10 se anotan al revés (es decir, 3, 2, 1 y 0). La puntuación total se calcula sumando las puntuaciones de cada uno de los diez ítems. Los usuarios pueden reproducir la escala sin más permiso siempre que respeten los derechos de autor (que permanecen con el *British Journal of Psychiatry*) citando los nombres de los autores, el título y la fuente del artículo en todas las copias reproducidas.

La Escala de Depresión Postnatal de Edimburgo (EPDS) se desarrolló para ayudar a los profesionales de la salud de atención primaria a detectar a las madres que sufren de depresión posparto (PPD); Un trastorno angustiante más prolongado que el "blues" (que ocurre en la primera semana después del parto), pero menos grave que la psicosis puerperal.

Estudios anteriores han demostrado que la depresión posparto afecta al menos al 10 por ciento de las mujeres y que muchas madres deprimidas siguen sin tratamiento. Estas madres pueden hacer frente a su bebé y a las tareas domésticas, pero su disfrute de la vida se ve seriamente afectado y es posible que haya efectos a largo plazo en la familia.

El EPDS se desarrolló en centros de salud de Livingston y Edimburgo. Consta de 10 declaraciones cortas. La madre subraya cuál de las cuatro respuestas posibles es la que más se acerca a cómo ha sido

sentimiento durante la semana pasada. La mayoría de las madres completan la escala sin dificultad en menos de cinco minutos.

El estudio de validación mostró que las madres que puntuaron por encima de un umbral de 12/13 tenían probabilidades de sufrir una enfermedad depresiva de diversa gravedad. Sin embargo, la puntuación EPDS no debe anular el juicio clínico. Se debe llevar a cabo una evaluación clínica cuidadosa para confirmar el diagnóstico. La escala indica cómo se sintió la madre durante la semana anterior y, en casos dudosos, puede repetirse útilmente después de dos semanas. La escala no detectará madres con ansiedad, neurosis, fobias o trastornos de personalidad.

INSTRUCCIONES PARA LOS USUARIOS

1. Se pide a la madre que subraye la respuesta que más se acerque a cómo se ha sentido durante los siete días anteriores.
2. Se deben completar los 10 elementos.
3. Se debe tener cuidado de evitar la posibilidad de que la madre discuta sus respuestas con otras personas.
4. La madre debe completar la escala ella misma, a menos que tenga un inglés limitado o tenga dificultades con la lectura.
5. La EPDS se puede usar a las seis u ocho semanas para evaluar a las mujeres después del parto o durante el embarazo. La clínica de salud infantil, el chequeo posparto o una visita domiciliaria pueden proporcionar oportunidades adecuadas para su finalización.

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. The Spanish version was developed at the University of Iowa based on earlier Spanish versions of the instrument. For further information, please contact Michael W. O'Hara, Department of Psychology, University of Iowa, Iowa City, IA 52245, e-mail: mikeohara@uiowa.edu.