

Escala de Depresión Postnatal de Edimburgo

Nombre: _____ Fecha: _____

- Esta escala tiene 10 preguntas y normalmente tarda menos de 5 minutos en completarse.
- Hay 7 preguntas sobre la depresión posnatal. Hay 3 preguntas sobre la ansiedad (están en los recuadros azul claro).

Por favor, marca con una ✓ la respuesta que mejor describa cómo te has sentido durante los ÚLTIMOS 7 DÍAS, no solo cómo te sientes hoy.

En los Últimos 7 Días:	Puntuación	En los Últimos 7 Días:	Puntuación
1. He podido reír y ver el lado gracioso de las cosas: ☐ Por mucho que siempre pudiera (0) ☐ No tanto ahora (1) ☐ Definitivamente no tanto ahora (2) ☐ Para nada (3)		6. Las cosas me han estado afectando: ☐ Sí, la mayoría del tiempo no he conseguido sobrellevarlo en absoluto (3) ☐ Sí, a veces no he estado sobrellevándolo tan bien como de costumbre (2) ☐ No, la mayor parte del tiempo he sobrellevado bastante bien (1) ☐ No, he estado afrontando la situación tan bien como siempre (0)	
2. He esperado con placer las cosas: ☐ Tanto como siempre (0) ☐ Un poco menos de lo que solía (1) ☐ Definitivamente menos de lo que solía (2) ☐ Casi nada (3)		7. He estado tan infeliz que me ha costado dormir: ☐ Sí, la mayoría de las veces (3) ☐ Sí, a veces (2) ☐ No muy a menudo (1) ☐ No, para nada (0)	
3. Me he culpado innecesariamente cuando las cosas salían mal: ☐ Sí, la mayoría de las veces (3) ☐ Sí, a veces (2) ☐ No muy a menudo (1) ☐ No, nunca (0)		8. Me he sentido triste o miserable: ☐ Sí, la mayoría del tiempo (3) ☐ Sí, bastante a menudo (2) ☐ No muy a menudo (1) ☐ No, para nada (0)	
4. He estado ansioso o preocupado sin motivo alguno: ☐ No, para nada (0) ☐ Casi nunca (1) ☐ Sí, a veces (2) ☐ Sí, muy a menudo (3)		9. He estado tan infeliz que he estado llorando: ☐ Sí, la mayoría parte del tiempo (3) ☐ Sí, bastante a menudo (2) ☐ Solo de vez en cuando (1) ☐ No, nunca (0)	
5. He sentido miedo o pánico sin una razón muy válida: ☐ Sí, bastante (3) ☐ Sí, a veces (2) ☐ No, no mucha (1) ☐ No, para nada (0)		10. Se me ha ocurrido la idea de hacerme daño a mí mismo : ☐ Sí, bastante a menudo (3) ☐ A veces (2) ☐ Casi nunca (1) ☐ Nunca (0)	

Puntuación de Depresión

Puntuación Total para Depresión (Las 10 Preguntas)	
Pregunta	Puntuación
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
Puntuación Total:(0-30)	

	Puntuación	Acción
Puntuación Total para mujeres:	9 o más	Derivar
Puntuación Total para hombres:	10 o más	Derivar
Puntuación de la Pregunta #10:	Una puntuación de 1, 2 o 3	Derivación inmediata. (Riesgo de suicidio)

Puntuación de Ansiedad

Puntuación Total para Ansiedad (Preguntas 3-5)	
Pregunta	Puntuación
3.	
4.	
5.	
Puntuación Total: (0-9)	

	Puntuación	Acción
Puntuación Total para Mujeres Y Hombres:	5 o más	Derivar

Cox, J.L., HOLDEN, J.M., Y SAGOVSKY, R. (1987). DETECCIÓN DE LA DEPRESIÓN POSNATAL: DESARROLLO DE LA ESCALA DE DEPRESIÓN POSTNATAL DE EDIMBURGO DE 10 ÍTEMS. REVISTA BRITÁNICA DE PSIQUIATRÍA, 150, 782-786.