

ESCALA EDINBURGH PARA LA DEPRESIÓN POSTNATAL (SPANISH VERSION)

Seleccione la respuesta que más se acerque a cómo se ha sentido en los últimos 7 días:

Si algo no parece estar bien, llame a su proveedor de atención médica independientemente de su puntaje

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 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 también 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 FINAL:



WHAT NEXT?

HANDLING POSITIVE SCREENS:

IF Edinburgh Postnatal Depression Scale [EPDS] is POSITIVE:

Assess for Suicidality:

Suicide-specific screening tools:

- National Institute of Mental Health:
Ask Suicide Screening Tool
- Columbia-Suicide Severity Rating Scale (C-SSRS)
- Call/Text 988
- Refer to closest emergency room

Mental Health Support:

- For patients in distress, call VMAP+Moms to connect them with local resources.

CALL: 1 (888) 371-8627

(Press "1" for VMAP for Moms+)

www.VMAPforMoms.org

National Maternal Mental Health Hotline
Call/Text: 1-833-TLC-MAMA