

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
- No tanto ahora
- Sin duda, mucho menos ahora
- No, en absoluto
- (0)
- (1)
- (2)
- (3)

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

- Tanto como siempre
- Algo menos de lo que solía hacerlo
- Definitivamente menos de lo que solía hacerlo
- Prácticamente nunca
- (0)
- (1)
- (2)
- (3)

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

- Sí, casi siempre
- Sí, algunas veces
- No muy a menudo
- No, nunca
- (3)
- (2)
- (1)
- (0)

4. He estado ansiosa y preocupada sin motivo alguno:

- No, en absoluto
- Casi nada
- Sí, a veces
- Sí, muy a menudo
- (0)
- (1)
- (2)
- (3)

5. He sentido miedo o pánico sin motivo alguno:

- Sí, bastante
- Sí, a veces
- No, no mucho
- No, en absoluto
- (3)
- (2)
- (1)
- (0)

6. Las cosas me oprimen o agobian:

- Sí, la mayor parte del tiempo no he podido sobrellevarlas
- Sí, a veces no he podido sobrellevarlas de la manera
- No, la mayoría de las veces he podido sobrellevarlas bastante bien
- No, he podido sobrellevarlas también como lo he hecho siempre
- (3)
- (2)
- (1)
- (0)

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

- Sí, casi siempre
- Sí, a veces
- No muy a menudo
- No, en absoluto
- (3)
- (2)
- (1)
- (0)

8. Me he sentido triste y desgraciada:

- Sí, casi siempre
- Sí, bastante a menudo
- No muy a menudo
- No, en absoluto
- (3)
- (2)
- (1)
- (0)

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

- Sí, casi siempre
- Sí, bastante a menudo
- Ocasionalmente
- No, nunca
- (3)
- (2)
- (1)
- (0)

10. He pensado en hacerme daño: *

- Sí, bastante a menudo
- A veces
- Casi nunca
- No, nunca
- (3)
- (2)
- (1)
- (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