

# DEPRESIÓN POSPARTO: ¿Siente que usted la tiene?

Por favor, tome un momento para responder la Escala de Depresión Posparto de Edimburgo. Esta es una encuesta de 10 preguntas que puede ayudar a determinar su riesgo de padecer depresión posparto, una condición que es común. En cada pregunta, elija la respuesta que mejor se adapte a **cómo se ha sentido en los últimos 7 días**, no solo hoy. Anote los puntos en el espacio del lado derecho. Después sume el total de los puntos en la parte inferior.

- 1 He podido reírme y ver el lado positivo de las cosas.** \_\_\_\_\_ puntos
  - a. Tanto como siempre (0 puntos)
  - b. No mucho por ahora (1 punto)
  - c. Definitivamente no tanto por ahora (2 puntos)
  - d. No, en lo absoluto (3 puntos)
  
- 2 Veo el futuro con alegría.** \_\_\_\_\_ puntos
  - a. Tanto como lo he hecho siempre (0 puntos)
  - b. Mucho menos de lo que acostumbro (1 punto)
  - c. Definitivamente menos de lo que acostumbro (2 puntos)
  - d. Casi no (3 puntos)
  
- 3 Cuando las cosas han salido mal, me culpo a mí misma de manera innecesaria.** \_\_\_\_\_ puntos
  - a. Sí, la mayor parte del tiempo (3 puntos)
  - b. Sí, algunas veces (2 puntos)
  - c. Con poca frecuencia (1 punto)
  - d. No, nunca (0 puntos)
  
- 4 Me he sentido ansiosa o preocupada sin tener motivo.** \_\_\_\_\_ puntos
  - a. No, para nada (0 puntos)
  - b. Casi nunca (1 punto)
  - c. Sí, a veces (2 puntos)
  - d. Sí, con mucha frecuencia (3 puntos)
  
- 5 Me he sentido asustada o nerviosa sin tener motivo.** \_\_\_\_\_ puntos
  - a. Sí, bastante (3 puntos)
  - b. Sí, a veces (2 puntos)
  - c. No, no mucho (1 punto)
  - d. No, en lo absoluto (0 puntos)

**Suma total de puntos de la hoja del frente (1 a la 5):**

Continúe al reverso...

Continuación de la hoja del frente...

- 6 Me he sentido muy angustiada.** \_\_\_\_\_ puntos
- a. Sí, la mayor parte del tiempo no he podido sobrellevar las cosas en lo absoluto (3 puntos)
  - b. Sí, a veces no he podido sobrellevar las cosas como lo hacía habitualmente (2 puntos)
  - c. No, la mayoría de las veces he sobrellevado las cosas bastante bien (1 punto)
  - d. No me he sentido angustiada y he sobrellevado las cosas como siempre (0 puntos)
- 7 Me he sentido tan triste que he tenido dificultad para dormir.** \_\_\_\_\_ puntos
- a. Sí, la mayor parte del tiempo (3 puntos)
  - b. Sí, a veces (2 puntos)
  - c. Con poca frecuencia (1 punto)
  - d. No, en lo absoluto (0 puntos)
- 8 Me he sentido triste o miserable.** \_\_\_\_\_ puntos
- a. Sí, la mayor parte del tiempo (3 puntos)
  - b. Sí, con mucha frecuencia (2 puntos)
  - c. Con poca frecuencia (1 punto)
  - d. No, en lo absoluto (0 puntos)
- 9 Me he sentido tan infeliz que he estado llorando.** \_\_\_\_\_ puntos
- a. Sí, la mayor parte del tiempo (3 puntos)
  - b. Sí, con mucha frecuencia (2 puntos)
  - c. Solo en ocasiones (1 punto)
  - d. No, nunca (0 puntos)
- 10 He pensado en hacerme daño.** \_\_\_\_\_ puntos
- a. Sí, con mucha frecuencia (3 puntos)
  - b. A veces (2 puntos)
  - c. Casi nunca (1 punto)
  - d. Nunca (0 puntos)

**Suma total de puntos del reverso (6 a la 10):**

**Suma total de los puntos del frente + el reverso = puntuación final:**

Un total de 10 puntos o más quiere decir que usted puede estar deprimida y debe buscar ayuda. También debe buscar ayuda si ha pensado en hacerse daño.

**Por favor, llame a su Doctor de inmediato.** Si tiene preguntas, comuníquese con Servicios para Miembros de IEHP al **1-800-440-4347** o al **1-800-718-4347** para usuarios de TTY, de lunes a viernes, de 8am a 5pm.

IEHP complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)。