

# Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Cox JL, Holden JM Sagovsky R (1987) Detection of postnatal depression: development of the 10-item Edinburgh postnatal depression scale. *Brit J Psychiatry* 150 782-86. Reproduced with permission.

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

We would like to know how you have been feeling in the past week. Please indicate which of the following comes closest to how you have been feeling over the past seven days, not just how you feel today. Please tick one circle for each question that comes closest to how you have felt in the **last seven days**.

Here is an example already completed.

**I have felt happy:**

- Yes, all of the time
- Yes, most of the time
- No, not very often
- No, not at all

This would mean: 'I have felt happy most of the time during the past week'.

Please complete the other questions in the same way.

1. I have been able to laugh and see the funny side of things
- 0 As much as I always could
  - 1 Not quite so much now
  - 2 Definitely not so much now
  - 3 Not at all

2. I have looked forward with enjoyment to things
- 0 As much as I ever did
  - 1 Rather less than I used to
  - 2 Definitely less than I used to
  - 3 Hardly at all

3. I have blamed myself unnecessarily when things went wrong
- 3 Yes, most of the time
  - 2 Yes, some of the time
  - 1 Not very often
  - 0 No, never

4. I have been anxious or worried for no good reason
- 0 No, not at all
  - 1 Hardly ever
  - 2 Yes, sometimes
  - 3 Yes, very often

5. I have felt scared or panicky for no very good reason
- 3 Yes, quite a lot
  - 2 Yes, sometimes
  - 1 No, not much
  - 0 No, not at all

6. Things have been getting on top of me
- 3 Yes, most of the time I haven't been able to cope at all
  - 2 Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual
  - 1 No, most of the time I have coped quite well
  - 0 No, I have been coping as well as ever

7. I have been so unhappy that I have had difficulty sleeping
- 3 Yes, most of the time
  - 2 Yes, sometimes
  - 1 Not very often
  - 0 No, not at all

8. I have felt sad or miserable
- 3 Yes, most of the time
  - 2 Yes, quite often
  - 1 Not very often
  - 0 No, not at all

9. I have been so unhappy that I have been crying
- 3 Yes, most of the time
  - 2 Yes, quite often
  - 1 Only occasionally
  - 0 No, never

10. The thought of harming myself has occurred to me
- 3 Yes, quite often
  - 2 Sometimes
  - 1 Hardly ever
  - 0 Never

## Escala Edinburgh 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	_____ 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