

ESCALA DE EDINBURGO (Spanish Version)

Como usted hace poco tuvo un bebé, nos gustaría saber como se ha estado sintiendo. Por favor SUBRAYE la respuesta que más se acerca a como se ha sentido en los últimos 7 días.

Or

Por favor haga un círculo alrededor de la respuesta que más se acerca a como se ha sentido en los últimos 7 días.

Éste es un ejemplo ya completo:

Me he sentido contenta:

- 0 Sí, siempre
- 1 Sí, casi siempre
- 2 No muy a menudo
- 3 No, nunca

En los últimos 7 días:

- 1. He podido reír y ver el lado bueno de las cosas:
 - 0 Tanto como siempre
 - 1 No tanto ahora
 - 2 Mucho menos
 - 3 No, no he podido
- 2. He mirado al futuro con placer:
 - 0 Tanto como siempre
 - 1 Algo menos de lo que solía hacer
 - 2 Definitivamente menos
 - 3 No, nada
- 3. Me he culpado sin necesidad cuando las cosas marchaban mal:
 - 0 Sí, casi siempre
 - 1 Sí, algunas veces
 - 2 No muy a menudo
 - 3 No, nunca
- 4. He estado ansiosa y preocupada sin motivo:
 - 0 No, nada
 - 1 Casi nada
 - 2 Sí, a veces
 - 3 Sí, a menudo
- 5. He sentido miedo o pánico sin motivo alguno:
 - 0 Sí, bastante
 - 1 Sí, a veces
 - 2 No, no mucho
 - 3 No, nada

En los últimos 7 días:

- 6. Las cosas me oprimen o agobian:
 - 0 Sí, casi siempre
 - 1 Sí, a veces
 - 2 No, casi nunca
 - 3 No, nada
- 7. Me he sentido tan infeliz, que he tenido dificultad para dormir:
 - 0 Sí, casi siempre
 - 1 Sí, a menudo
 - 2 No muy a menudo
 - 3 No, nada
- 8. Me he sentido triste y desgraciada:
 - 0 Sí, casi siempre
 - 1 Sí, bastante a menudo
 - 2 No muy a menudo
 - 3 No, nada
- 9. He estado tan infeliz que he estado llorando:
 - 0 Sí, casi siempre
 - 1 Sí, bastante a menudo
 - 2 Sólo ocasionalmente
 - 3 No, nunca
- 10. He pensado en hacerme daño a mí misma:
 - 0 Sí, bastante a menudo
 - 1 Sí, a menudo
 - 2 Casi nunca
 - 3 No, nunca