



DETECCIÓN DE LA DEPRESIÓN POSTNATAL Región Véneto

Estimada Señora,

¡Felicidades por el nacimiento de su hijo/a!

Si en los próximos días se sintiera triste de manera injustificada, con ganas de llorar sin razón aparente, o tuviera episodios de ansiedad, no se alarme porque todo esto puede ser debido al repentino reequilibrio hormonal que puede producir estos cambios de humor. Este estado de ánimo recibe el nombre de *maternity blues*.

En la mayoría de los casos estos síntomas desaparecen, pero algunas veces estos pueden empeorar e incluso alcanzar un estado depresivo. En estos casos es importante una intervención precoz y adecuada. Por esta razón hemos decidido proponerle el siguiente cuestionario que sirve para detectar a las mujeres que pudieran encontrarse en un estado de mayor fragilidad.

Es por ello que le pedimos que dedique unos minutos a responder a este cuestionario que es un instrumento internacionalmente válido para las púerperas. Gracias por su tiempo.

Responda a las siguientes 10 preguntas de la *Escala Edinburgh para la Depresión Postnatal* pensando en los últimos siete días; seguirán a continuación 14 preguntas del "Cuestionario parte 2" referidas a su historia personal.

Por favor sea sincera en sus respuestas ya que no se trata de expresar juicios o una evaluación sino simplemente de que los servicios hospitalarios y territoriales puedan ofrecerle una ayuda muy útil para usted y para su hijo/a.

Respondiendo a este cuestionario, usted está expresando su consentimiento a la utilización de sus datos por parte de los profesionales en el caso de que fuera necesario realizar acciones para ayudarla o asistirle. Los datos, no nominativos y agregados, podrían también ser utilizados para evaluar la red de asistencia y la actividad de los centros de maternidad.

Nombre _____ Apellido _____

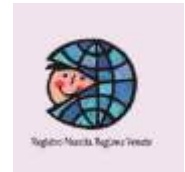
Cuestionario Parte 1 (EPDS, Escala Edinburgh para la Depresión Postnatal)

En los pasados 7 días:

- 1) He podido reír y ver el lado bueno de las cosas:
 - a) Tanto como siempre he podido hacerlo
 - b) No tanto ahora
 - c) Sin duda, mucho menos ahora
 - d) No, en absoluto

- 2) He mirado al futuro con placer para hacer cosas:
 - a) Tanto como siempre
 - b) Algo menos de lo que solía hacerlo
 - c) Definitivamente menos de lo que solía hacerlo
 - d) Prácticamente nunca

- 3) Me he culpado sin necesidad cuando las cosas marchaban mal:
 - a) Sí, casi siempre
 - b) Sí, algunas veces
 - c) No muy a menudo
 - d) No, nunca



- 4) He estado ansiosa y preocupada sin motivo alguno:
 - a) No, en absoluto
 - b) Casi nada
 - c) Sí, a veces
 - d) Sí, muy a menudo

- 5) He sentido miedo o pánico sin motivo alguno:
 - a) Sí, bastante
 - b) Sí, a veces
 - c) No, no mucho
 - d) No, en absoluto

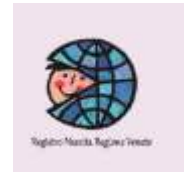
- 6) Las cosas me oprimen o agobian:
 - a) Sí, la mayor parte del tiempo no he podido sobrellevarlas
 - b) Sí, a veces no he podido sobrellevarlas de la manera
 - c) No, la mayoría de las veces he podido sobrellevarlas bastante bien
 - d) No, he podido sobrellevarlas tan bien como lo hecho siempre

- 7) Me he sentido tan infeliz, que he tenido dificultad para dormir:
 - a) Sí, casi siempre
 - b) Sí, a veces
 - c) No muy a menudo
 - d) No, en absoluto

- 8) Me he sentido triste y desgraciada:
 - a) Sí, casi siempre
 - b) Sí, bastante a menudo
 - c) No muy a menudo
 - d) No, en absoluto

- 9) Me he sentido tan infeliz que he estado llorando:
 - a) Sí, casi siempre
 - b) Sí, bastante a menudo
 - c) Ocasionalmente
 - d) No, nunca

- 10) He pensado en hacerme daño:
 - a) Sí, bastante a menudo
 - b) A veces
 - c) Casi nunca
 - d) No, nunca



Cuestionario Parte 2

- 11) ¿Alguna vez has sufrido trastornos psicológicos o psiquiátricos?
 - a) No
 - b) Sí

- 12) ¿Los ha sufrido en embarazos anteriores?
 - a) No
 - b) Sí

- 13) ¿Alguna vez has tomado medicamentos para la ansiedad, la tristeza o los trastornos psicológicos o para poder dormir, relajarte, calmar tus ansiedades?
 - a) No
 - b) Sí

- 14) ¿Alguna vez has hecho uso de sustancias como cannabis, marihuana, heroína, cocaína, anfetaminas?:
 - a) No
 - b) Sí

- 15) ¿Alguna vez has bebido demasiado hasta el punto de sentirte mal?:
 - a) No
 - b) Sí

- 16) Si la respuesta es sí, ¿sólo una vez, o con más frecuencia?
 - a) Sólo una vez
 - b) Con más frecuencia

- 17) ¿Durante o antes del embarazo, te has sentido preocupada, ansiosa, has tenido episodios de ansiedad aguda o ataques de pánico, o no has podido enfrentar determinadas situaciones incluso sin una razón válida?:
 - a) No
 - b) Sí

- 18) ¿Durante tu embarazo precedente y después del parto, te has sentido triste, infeliz, con ganas de llorar aparentemente sin razón, te has sentido sin esperanza para el futuro, llena de sentimientos de culpa, como si ya no pudieras hacer nada (por un período de más de 4 días consecutivos)?
 - a) No
 - b) Sí

- 19) ¿Alguna vez has sido víctima de episodios de violencia, incluso psicológicos?:
 - a) No
 - b) Sí

- 20) Si la respuesta es sí, ¿hace mucho tiempo o no hace mucho?
 - a) Hace mucho tiempo
 - b) No hace mucho



- 21) ¿Durante el embarazo hubo algún luto por una persona muy importante para ti?
- a) No
 - b) Sí
- 22) ¿Recientemente han ocurrido eventos muy graves o excepcionales que te hayan producido estrés?
- a) No
 - b) Sí
- 23) Cuando te den el alta hospitalaria y vuelvas a casa, ¿crees que podrán haber dificultades económicas, de organización o de planificación en tu vida?
- a) No
 - b) Sí
- 24) ¿Te sientes sola?
- a) No
 - b) Sí