

# ESCALA DE SOMNOLENCIA DE EPWORTH

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ Género \_\_\_\_\_

¿Qué probabilidad hay de que se quede dormido en las situaciones descritas a continuación, en lugar de sentirse simplemente cansado?

Incluso si no ha hecho algunas de estas cosas en el último mes, trate de imaginar cómo le habrían afectado.

Utilice la siguiente escala para elegir el **número más apropiado** para cada situación:

- 0 Nunca **me** cabeceo
- 1 **Leve** posibilidad de cabecearme
- 2 **Posibilidad** moderada de cabecearme
- 3 **Alta** posibilidad de cabecearme

**\*\*\*Es importante que responda cada pregunta lo mejor que pueda.\*\*\***

<b><u>Situación</u></b>	<b><u>Posibilidad de cabecearme (de 3)</u></b>
Sentarse y leer	<input type="text"/>
Ver la televisión	<input type="text"/>
Sentarse, de manera inactiva en un lugar público (por ejemplo, en un cine o en una reunión)	<input type="text"/>
Ser pasajero en un carro por una hora sin tomar descanso	<input type="text"/>
Acostarse a descansar por la tarde cuando las circunstancias lo permitan	<input type="text"/>
Sentarse y hablar con alguien	<input type="text"/>
Sentarse tranquilamente después de un almuerzo sin alcohol	<input type="text"/>
En un carro, parado por unos minutos en tráfico	<input type="text"/>
<b>Total de 24</b>	<input type="text"/>

## **Interpretación de la puntuación:**

(1 a 10) Rango normal

(10 a 16) Exceso de sueño

(16 a 24) Sueño anormal