

ESCALA DE LA SOMNOLENCIA DE EPWORTH

Que tan probable es que se duerma en las siguientes situaciones, en contraste con sentirse simplemente cansado. Esto se refiere a su forma habitual de vida en los últimos tiempos. Incluso si no ha hecho algunas de estas cosas recientemente, intente averiguar como le habrían afectado. Use la siguiente escala para elegir el número más apropiado para cada situación.

- 0 = Nunca dormiría
- 1 = Ligera posibilidad de dormirse
- 2 = Posibilidad moderada de dormitar
- 3 = Alta probabilidad de dormirse

Situación

Posibilidad de dormirse

Sentado y leyendo:

Viendo la televisión:

Sentarse inactivo en un lugar público (por ejemplo, un teatro o una reunión):

Como pasajero en un automóvil durante una hora sin descanso:

Acostado a descansar por la tarde cuando las circunstancias lo permitan:

Sentado y hablando con alguien:

Sentado tranquilamente después de un almuerzo sin alcohol:

En un automóvil, mientras se detiene durante unos minutos en el tráfico:

Puntuación total en esta página:

Referencia: Johns, M.W. Un nuevo método para medir la somnolencia diurna: la escala de somnolencia Epworth, SLEEP 1991; 14: 540-5