

# ESCALA DE SOMNOLENCIA DE EPWORTH

## ¿Con qué frecuencia se queda Vd. dormido en las siguientes situaciones?

Incluso si no ha realizado recientemente alguna de estas actividades, trate de adivinar en qué medida le afectarían

Utilice la siguiente escala y elija la cifra adecuada para cada situación:

- 0= nunca se ha dormido
- 1= escasa posibilidad de dormirse
- 2= moderada posibilidad de dormirse
- 3= elevada posibilidad de dormirse

	PUNTUACIÓN
Sentado y leyendo	
Viendo la televisión	
Sentado, inactivo en un lugar público (teatro, reunión...)	
En coche, como copiloto de un viaje de una hora	
Tumbado a media tarde	
Sentado y charlando con alguien	
Sentado después de la comida (sin tomar alcohol)	
En su coche, cuando se para durante algunos minutos debido al tráfico	

SUMA TOTAL DE PUNTOS
<b>1 – 6 puntos:</b> Sueño normal.
<b>7 - 8 puntos:</b> Somnolencia media.
<b>9 – 24 puntos:</b> Somnolencia anómala (posiblemente patológica).