

Sleep Disorders Center of Santa Maria

FECHA:

NOMBRE:

EPWORTH SLEEPINESS SCALE

La escala de sueño de Epworth

Que es la posibilidad que se va a dormir en las siguientes situaciones, en contraste de solo tener sueño? Refiere a su modo de vida normal, aunque no ha hecho algunas actividades recientemente.

Use la siguiente escala; escoja el número apropiado para cada situación:

- 0 = no me dormiría
- 1 = una posibilidad pequeña que me voy a dormir
- 2 = una posibilidad moderada que me voy a dormir
- 3 = una posibilidad alta que me voy a dormir

Situación

Posibilidad de dormirse

Sentado y leyendo _____

Mirando la tele _____

Sentado, sin movimiento en un lugar publico
(ejemplo: en el cine o en una junta) _____

Como pasajero en un coche, mas de una hora sin descanso _____

Acostado para descansar en la tarde cuando permiten las circunstancias _____

Sentado y hablando con alguien _____

Sentado en silencio después del almuerzo, sin alcohol _____

En un coche, cuando ha parado el tráfico por uno momentos _____

Total _____