ESCALA DE SOMNOLENCIA DE EPWORTH ESE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Valore las situaciones asociadas a la somnolencia:** | | |
| **Sentado y leyendo** | | |
|  |  | Sin posibilidad de adormecerse (0 puntos) |
|  |  | Ligera posibilidad de adormecerse (1 punto) |
|  |  | Posibilidad moderada de adormecerse (2 puntos) |
|  |  | Posibilidad alta de adormecerse (3 puntos) |
| **Viendo la televisión** | | |
|  |  | Sin posibilidad de adormecerse (0 puntos) |
|  |  | Ligera posibilidad de adormecerse (1 punto) |
|  |  | Posibilidad moderada de adormecerse (2 puntos) |
|  |  | Posibilidad alta de adormecerse (3 puntos) |
| **Sentado inactivo en un lugar público** | | |
|  |  | Sin posibilidad de adormecerse (0 puntos) |
|  |  | Ligera posibilidad de adormecerse (1 punto) |
|  |  | Posibilidad moderada de adormecerse (2 puntos) |
|  |  | Posibilidad alta de adormecerse (3 puntos) |
| **Sentado durante una hora como pasajero en un coche** | | |
|  |  | Sin posibilidad de adormecerse (0 puntos) |
|  |  | Ligera posibilidad de adormecerse (1 punto) |
|  |  | Posibilidad moderada de adormecerse (2 puntos) |
|  |  | Posibilidad alta de adormecerse (3 puntos) |
| **Tumbado por la tarde para descansar** | | |
|  |  | Sin posibilidad de adormecerse (0 puntos) |
|  |  | Ligera posibilidad de adormecerse (1 punto) |
|  |  | Posibilidad moderada de adormecerse (2 puntos) |
|  |  | Posibilidad alta de adormecerse (3 puntos) |
| **Sentado y hablando con otra persona** | | |
|  |  | Sin posibilidad de adormecerse (0 puntos) |
|  |  | Ligera posibilidad de adormecerse (1 punto) |
|  |  | Posibilidad moderada de adormecerse (2 puntos) |
|  |  | Posibilidad alta de adormecerse (3 puntos) |
| **Sentado tranquilamente después de una comida (sin consumo de alcohol en la comida)** | | |
|  |  | Sin posibilidad de adormecerse (0 puntos) |
|  |  | Ligera posibilidad de adormecerse (1 punto) |
|  |  | Posibilidad moderada de adormecerse (2 puntos) |
|  |  | Posibilidad alta de adormecerse (3 puntos) |
| **Sentado en un coche, detenido durante unos pocos minutos por un atasco** | | |
|  |  | Sin posibilidad de adormecerse (0 puntos) |
|  |  | Ligera posibilidad de adormecerse (1 punto) |
|  |  | Posibilidad moderada de adormecerse (2 puntos) |
|  |  | Posibilidad alta de adormecerse (3 puntos) |

**Recuento total de puntos de criterios:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Interpretación de la ESE |

|  |  |
| --- | --- |
| **1 - 6 puntos:** | Sueño normal |
| **7 - 8 puntos:** | Somnolencia media |
| **9 - 24 puntos:** | Somnolencia anómala (posiblemente patológica) |

|  |
| --- |
| **Escala de Somnolencia Epworth** |
| ¿Con qué frecuencia esta somnoliento o se queda dormido en cada una de las siguientes situaciones?  Aplique la siguiente escala: 0: nunca, 1: baja frecuencia, 2: moderada frecuencia, 3: alta frecuencia. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Situación** | **Puntaje** | | | |
| 1. Sentado y leyendo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Viendo televisión. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Sentado en un lugar público (ej. cine, reunión). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Viajando como pasajero en un auto durante 1 hora. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Descansando en la tarde cuando las circunstancias lo permiten. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Sentado y conversando con alguien. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Sentado en un ambiente tranquilo después del almuerzo (sin alcohol). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. En un auto, mientras se encuentra detenido por algunos minutos en el tráfico. | 0 | 1 | 2 | 3 |