Cuestionario de Somnolencia Diurna de Epworth

Nombre:…….. ID#.....Fecha:…….Edad:…..

Este cuestionario pretende valorar la facilidad para amodorrarse o quedarse dormido en cada una de las diferentes situaciones. Aunque no haya vivido alguna de estas situaciones recientemente, intente imaginar cómo le habría afectado.

Situación	**Probabilidad de que le dé sueño**
1.- Sentado y leyendo	
	a) Nunca tengo sueño
	b) Ligera probabilidad de tener sueño
	c) Moderada probabilidad de tener sueño
	d) Alta probabilidad de tener sueño
2.- Viendo la TV	
	a) Nunca tengo sueño
	b) Ligera probabilidad de tener sueño
	c) Moderada probabilidad de tener sueño
	d) Alta probabilidad de tener sueño
3.- Sentado, inactivo en un lugar público (ej: cine, teatro, conferencia, etc.)	
	a) Nunca tengo sueño
	b) Ligera probabilidad de tener sueño
	c) Moderada probabilidad de tener sueño
	d) Alta probabilidad de tener sueño
4.- Como pasajero de un coche en un viaje de 1 hora sin paradas	
	a) Nunca tengo sueño
	b) Ligera probabilidad de tener sueño
	c) Moderada probabilidad de tener sueño

d) Alta probabilidad de tener sueño

5.- Estirado para descansar al mediodía cuando las circunstancias lo permiten

a) Nunca tengo sueño

b) Ligera probabilidad de tener sueño

c) Moderada probabilidad de tener sueño

d) Alta probabilidad de tener sueño

6.- Sentado y hablando con otra persona

a) Nunca tengo sueño

b) Ligera probabilidad de tener sueño

c) Moderada probabilidad de tener sueño

d) Alta probabilidad de tener sueño

7.- Sentado tranquilamente después de una comida sin alcohol

a) Nunca tengo sueño

b) Ligera probabilidad de tener sueño

c) Moderada probabilidad de tener sueño

d) Alta probabilidad de tener sueño

8.- En un coche, estando parado por el tránsito unos minutos (ej: semáforo, retención,...)

a) Nunca tengo sueño

b) Ligera probabilidad de tener sueño

c) Moderada probabilidad de tener sueño

d) Alta probabilidad de tener sueño

Baremación del cuestionario:

Asigne los siguientes puntos a cada situación:

0 puntos --------Nunca…..

1 Punto……..Ligera…

2 Puntos……Moderada…

3 Puntos……..Alta…

Suma total :……..

Si su puntuación es inferior a 6 puntos su somnolencia diurna es baja o ausente; si está comprendida entre 7 y 8 , se encuentra en la media de la población y si es superior a 9 su somnolencia es excesiva y debe consultar a un especialista.