

Escala de Somnolencia de EPWORTH

LUIS FERNANDO BELLIARD MENA

Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth Sleepiness Scale. Sleep 1991; 14: 540-545.

Se trata de una escala autoadministrada. El evaluador debe explicar al paciente el modo de contestar a las preguntas y este último debe de rellenar el formulario.

PREGUNTA

¿Con qué frecuencia se queda Vd. dormido en las siguientes situaciones? Incluso si no ha realizado recientemente alguna de las actividades mencionadas a continuación, trate de imaginar 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

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)

L.F. Belliard



- 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)

TOTAL PUNTOS _____ 0 _____

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

L.F. Bellal

