

Escala de Somnolencia de EPWORTH

Juan Carlos Acevedo de Jesús

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)


Juan Carlos Acevedo

- ☐ 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)