**Escala de Somnolencia de EPWORTH**

**JORGI MICHAEL ALCANTARA PEREZ**

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) |
|  |  | 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ESS** | RANGO | DIAGNÓSTICO | EDAD |
| 5.9 ± 2.2 | 2 - 10 | NORMALES | 30 ± 9 |
| 6.5 ± 3.0 | 0 - 11 | RONQUIDO | 45.7 ± 10 |
| 11.7 ± 4.6 | 4 - 23 | SAOS | 48.4 ± 10 |
| 17.5 ± 3.5 | 13 - 23 | NARCOLEPSIA | 46.6 ± 12 |
| 17.9 ± 3.1 | 12 - 24 | HIPERSOMNIA | 41.4 ± 14 |
| 2.2 ± 2.0 | 0 - 6 | INSOMNIO | 40.3 ± 14.6 |
| 9.2 ± 4.0 | 2 - 16 | SPI + MPPS | 52.5 ± 10.3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PUNTUACIONES DEL ESS EN EL SAOS** | | | | |
| Grado de  SAOS | Media  IHA ± DS | Sujetos  M/F | Puntuación  media ± DS | Rango |
| SAOS leve | 8.8 ± 2.3 | 22 (22/1) | 9.5 ± 3.3 | 4 - 16 |
| SAOS mod. | 21.1 ± 4.0 | 20 (20/0) | 11.5 ± 4.2 | 5 - 20 |
| SAOS severo | 49.5 ± 9.6 | 13 (21/1) | 16.0 ± 4.4 | 8 - 23 |

