

# Escala de Somnolencia de EPWORTH

JOSE F ALEJO TOLENTINO

---

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: 0**

|                       |                                               |
|-----------------------|-----------------------------------------------|
| <b>1 - 6 puntos:</b>  | Sueño normal                                  |
| <b>7 - 8 puntos:</b>  | Somnolencia media                             |
| <b>9 - 24 puntos:</b> | 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 |

Aux. Hernandez