Escala de Somnolencia de EPWORTH

VICTOR MIGUEL SUAREZ PEÑA

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

- [x] 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

- [x] 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

- [x] 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

- [x] Sin posibilidad de adormecerse (0 puntos)
- [ ] Ligera posibilidad de adormecerse (1 punto)

Victor Miguel Suarez Peña

- ☐ 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)

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

– Víctor Miguel Suarez Peña

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