

## ESCALA EPWORTH DE SOMNOLENCIA

**¿QUÉ PROBABILIDADES TIENES DE “ECHAR UNA CABEZADA” O DE QUEDARTE DORMIDO EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES, POR EL CONTRARIO DE SENTIRTE SIMPLEMENTE CANSADO?**

*Este cuestionario hace referencia a un día normal de tu vida reciente. Incluso si no has hecho alguna de estas cosas recientemente, intenta pensar cómo te afectarían. Utiliza la siguiente escala para elegir el número más apropiado para cada situación:*

0 = **nunca** me dormiría                      2 = probabilidad **moderada** de dormirme  
1 = **poca** probabilidad de dormirme    3 = **Alta** probabilidad de dormirme

Situación	0	1	2	3
Sentado y leyendo	0	1	2	3
Viendo la Televisión	0	1	2	3
Sentado, sin hacer nada en un lugar público (por ej. en el teatro o una reunión)	0	1	2	3
Como pasajero en un coche durante una hora sin descanso.	0	1	2	3
Tumbado descansando por la tarde, cuando las circunstancias lo permiten.	0	1	2	3
Sentado hablando con alguien.	0	1	2	3
Sentado tranquilo, después de comer sin consumir alcohol.	0	1	2	3
En un coche, mientras paras durante unos minutos por el tráfico.	0	1	2	3