

Eastlake Sleep Center
841 Kuhn Dr. Suite 201
Chula Vista, CA 91914
(619) 623-3816
(619) 623-3824



LA ESCALA DE EPWORTH DEL SUEÑO

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: M F

Fecha: _____

Qué probabilidad tiene usted de sentirse adormitado o dormirse en las situaciones siguientes en contraste con sólo sentirse cansado? Esto se refiere a su estilo de vida recientemente. Aunque usted no haya hecho algunas de estas cosas recientemente trate de imaginar cómo le hubieran afectado. Utilice la escala siguiente para elegir el número más apropiado para cada situación:

- 0 = *nunca* sentirse adormitado
- 1 = *leve* posibilidad de adormitar
- 2 = *moderado* posibilidad de adormitar
- 3 = *alta* posibilidad de adormitar

Situación

Posibilidad de Dormitar

Sentado y leyendo

Mirando TV

Al sentarse, inactivo en un lugar público(un teatro o una reunión)

Como pasajero en un coche por una hora ininterrupida

Al recostarse para descansar en la tarde cuando las circunstancias permiten

Al sentarse y hablar con alguien

Al sentarse tranquilamente después de haber comido al medio día sin haber bebido alcohol

En un coche, mientras que está parado por algunos minutos en tráfico

TOTAL

¡Gracias por su cooperación!
