



Ventura Pulmonary and Critical Care Medical Group

Escala de Epworth

Nombre: _____

Fecha: _____ Edad: _____ H M

¿Qué probabilidades hay de que se quede dormido o se quede dormido en las siguientes situaciones? Incluso si no has hecho algunas de estas cosas recientemente, intenta descubrir cómo te habrían afectado.

Utiliza la siguiente escala para elegir el número más adecuado en cada situación.

0 = nunca se quedaría dormido

1 = poca posibilidad de quedarse dormido

2 = probabilidad moderada de quedarse dormido

3 = alta probabilidad de quedarse dormido

Situación

probabilidad de quedarse dormido

Sentado(a) y leyendo..... 0 1 2 3

Viendo la televisión..... 0 1 2 3

Sentado, inactivo en un lugar público (por ej. un teatro o una reunión)..... 0 1 2 3

Como pasajero(a) en un coche durante una hora sin descanso..... 0 1 2 3

Acostarse a descansar por la tarde cuando las circunstancias lo permitan.... 0 1 2 3

Sentado(a) y hablando con alguien..... 0 1 2 3

Sentado(a) tranquilamente después del almuerzo sin alcohol..... 0 1 2 3

En un coche parado durante unos minutos en tráfico..... 0 1 2 3

0-10 NORMAL
10-12 LÍMITE
12-24 ANORMAL