



# Test de Epworth

## ¿Tengo apnea del sueño?

¿Con qué frecuencia se siente adormilado o se queda dormido en cada una de las siguientes situaciones?

Valore según la escala:

Nunca

0

Alguna vez

1

A menudo

2

Siempre

3

- Sentado y leyendo.
- Viendo la televisión.
- Sentado o inactivo en un lugar público.
- Viajando como pasajero durante una hora.
- Descansando por la tarde.
- Sentado conversando.
- Sentado después del almuerzo.
- Mientras se encuentra detenido por el tráfico.

**TOTAL**

**Si la puntuación total es superior a "10", la somnolencia es excesiva, y es probable que padezca AOS.**

**Consulte a su especialista.**

\*Epworth Sleepiness Scale. <https://healthysleep.med.harvard.edu/>