

TEST DE EPWORTH



Valore la facilidad que tendría de quedarse dormido en las siguientes situaciones.

Sentado y leyendo

- Sin posibilidad de dormirse (0 puntos)
- Ligera posibilidad de dormirse (1 punto)
- Posibilidad moderada de dormirse (2 puntos)
- Posibilidad alta de dormirse (3 puntos)

Viendo la televisión

- Sin posibilidad de dormirse (0 puntos)
- Ligera posibilidad de dormirse (1 punto)
- Posibilidad moderada de dormirse (2 puntos)
- Posibilidad alta de dormirse (3 puntos)

Sentado inactivo en un lugar público

- Sin posibilidad de dormirse (0 puntos)
- Ligera posibilidad de dormirse (1 punto)
- Posibilidad moderada de dormirse (2 puntos)
- Posibilidad alta de dormirse (3 puntos)

Sentado durante una hora como pasajero en un coche

- Sin posibilidad de dormirse (0 puntos)
- Ligera posibilidad de dormirse (1 punto)
- Posibilidad moderada de dormirse (2 puntos)
- Posibilidad alta de dormirse (3 puntos)

Tumbado por la tarde para descansar

- Sin posibilidad de dormirse (0 puntos)
- Ligera posibilidad de dormirse (1 punto)
- Posibilidad moderada de dormirse (2 puntos)
- Posibilidad alta de dormirse (3 puntos)

Sentado y hablando con otra persona

- Sin posibilidad de dormirse (0 puntos)
- Ligera posibilidad de dormirse (1 punto)
- Posibilidad moderada de dormirse (2 puntos)
- Posibilidad alta de dormirse (3 puntos)

Sentado tranquilamente después de una comida (sin consumo de alcohol en la comida)

- Sin posibilidad de dormirse (0 puntos)
- Ligera posibilidad de dormirse (1 punto)
- Posibilidad moderada de dormirse (2 puntos)
- Posibilidad alta de dormirse (3 puntos)

Sentado en un coche, detenido durante unos pocos minutos por un atasco

- Sin posibilidad de dormirse (0 puntos)
- Ligera posibilidad de dormirse (1 punto)
- Posibilidad moderada de dormirse (2 puntos)
- Posibilidad alta de dormirse (3 puntos)

ANOTE AQUÍ SU RESULTADO:

Puntos totales = _____