



The Epworth Sleepiness Scale

The Epworth Sleepiness Scale (ESS)

El ESS es un cuestionario autoadministrado con 8 preguntas que evalúa a los pacientes en busca de somnolencia excesiva. Es una valiosa herramienta de diagnóstico que ha sido validada en numerosos estudios. Fue desarrollado por el Dr. Murray Johns en 1990 y lleva el nombre del hospital Epworth de Melbourne.

Simplemente conteste las 8 preguntas con precisión y sume el total de su puntuación. Se encontró que tanto hombres como mujeres reaccionan de manera diferente a la privación de sueño y el ESS ha sido ajustado para prevenir el subdiagnóstico de las mujeres con trastornos del sueño.

Las puntuaciones superiores a 10 sugieren la presencia de un trastorno del sueño y las que se acercan a 24 sugieren un trastorno grave del sueño que puede afectar la conducción o el funcionamiento de la maquinaria. El bruxismo relacionado con el sueño demuestra puntuaciones ESS de 4-9, justo por debajo de ese umbral, aunque los pacientes que sufren de bruxismo relacionado con el sueño generalmente reportan una mala calidad de sueño a pesar de todo.

En la siguiente página encontrará la ESS que puede completar. Por favor, asegúrese de responder a las preguntas desde la perspectiva del hombre o de la mujer para obtener resultados más precisos..

EPWORTH SLEEPINESS SCALE FORMULARIO

Instrucciones: Sea lo más sincero posible. Imprimir el formulario. Lea la situación en la primera columna; seleccione su respuesta de la segunda columna; ingrese ese número en la tercera columna. Sume todas las entradas de la tercera columna y anote el total en el último cuadro.

Para los hombres, ¿cuál es la posibilidad de que te quedes dormido cuando...

Para las mujeres, ¿cuál es la probabilidad de que se sientan soñolientas cuando....

Situación	Respuestas	Puntuación
Sentarse y leer	0 = nunca 1 = pequeña posibilidad 2 = Probabilidad moderada 3 = alta probabilidad	
Ver la televisión	0 = nunca 1 = pequeña posibilidad 2 = Probabilidad moderada 3 = alta probabilidad	
Sentarse inactivo en un lugar público, por ejemplo, en un teatro o en una reunión	0 = nunca 1 = pequeña posibilidad 2 = Probabilidad moderada 3 = alta probabilidad	
Como pasajero en un coche durante una hora sin descanso	0 = nunca 1 = pequeña posibilidad 2 = Probabilidad moderada 3 = alta probabilidad	
Acosse para descansar por la tarde	0 = nunca 1 = pequeña posibilidad 2 = Probabilidad moderada 3 = alta probabilidad	
Sentarse y hablar con alguien	0 = nunca 1 = pequeña posibilidad 2 = Probabilidad moderada 3 = alta probabilidad	
Sentarse tranquilamente después del almuerzo cuando no ha tomado alcohol	0 = nunca 1 = pequeña posibilidad 2 = Probabilidad moderada 3 = alta probabilidad	
En un coche mientras está parado en el tráfico	0 = nunca 1 = pequeña posibilidad 2 = Probabilidad moderada 3 = alta probabilidad	
TOTAL		

Un puntaje de 10 o más indica un posible trastorno del sueño. Si su puntaje es superior a 10, lleve este formulario a su médico para que lo investigue más a fondo.

Las puntuaciones ESS de 11-24 representan niveles crecientes de somnolencia diurna excesiva.

Interpretación de la partitura:

- 0-5 Disminución de la somnolencia diurna normal
- 6-10 Mayor somnolencia diurna normal
- 11-12 Somnolencia diurna leve y excesiva
- 13-15 Somnolencia diurna moderada y excesiva
- 16-24 Somnolencia diurna excesiva y severa