

EPWORTH SLEEPINESS SCALE

NAME (Nombre): _____

DATE (Fecha): _____

YOUR AGE (YR) (Su Edad): _____ YOUR SEX (Sexo): MALE FEMALE

How likely are you to doze off or fall asleep in the following situations, in contrast to feeling just tired? This refers to your usual way of life in recent times. Even if you have not done some of these things recently, try to work out how they would have affected you. Use the following scale to choose the most appropriate number for each situation.

¿Cual es la probabilidad de quedarse dormido/a en las siguientes situaciones, en contraste con sólo sentirse cansado? Esto se refiere a su forma de vida habitual recientemente. Incluso si usted no ha hecho alguna de estas cosas recientemente, trate de elaborar cómo le han afectado. Utilice la siguiente escala para elegir el número más apropiado para cada situación. Por favor circule sus respuestas.

0=would never doze

1=slight chance of dozing

2=moderate chance of dozing

3=high chance of dozing

0 = No me dormire

1 = Poca posibilidad de dormirme

2 = Una posibilidad moderada de dormirme

3 = Me quedare dormido/a

Situation/ Situacion Chance of dozing/ Posibilidad de quedarse dormido/a

Sitting and reading	0	1	2	3
Sentado/a o leyendo.....	0	1	2	3
Watching TV				
Viendo la television.....	0	1	2	3
Sitting, inactive, in a public place (e.g. a theater or a meeting)				
Sentado/a, inactive/a, en un lugar public (por ejemplo, un cine, una reunion).....	0	1	2	3
As a passenger in a car for an hour without a break				
Como pasajero en un auto por una hora (o mas) sin paradas.....	0	1	2	3
Lying down to rest in the afternoon when circumstances permit				
Acostado/a descansando por la tarde si las circunstancias lo permiten.....	0	1	2	3
Sitting and talking with someone				
Sentado/a o conversando con alguien.....	0	1	2	3
Sitting quietly after a lunch without alcohol				
Sentado/a comodamente despues de almorzar sin haber tomado alcohol.....	0	1	2	3
In a car, while stopped for a few minutes in traffic				
En un automovil cuando esta parado por unos minutos en trafico.....	0	1	2	3

Total....._____