

TEST ¿CUÁN SOMNOLIENTO SE ENCUENTRA?

No es lo mismo estar cansado físicamente que tener sueño y dormirse sin poder evitarlo. Este test le permitirá evaluar si posee algún grado de somnolencia y si éste es grave o no. El test no confirma ni eliminan ningún diagnóstico. Si luego de responder a las preguntas, piensa que tiene un problema del sueño debe conversarlo con su médico o consultar a un especialista en Medicina del Sueño.

¿Cuán somnoliento se encuentra?

IMPORTANTE: No es lo mismo estar cansado físicamente que tener sueño y dormirse sin poder evitarlo.

Para responder a las preguntas que se le formulan a continuación tenga en cuenta lo que le sucedió en los últimos meses, es preciso anotar al lado de cada situación planteada, el número correspondiente y luego sumar para obtener el total. El máximo de esta escala es 24 puntos.

Utilice la siguiente escala y elija el número adecuado para cada situación.

0 = Nunca me quedo dormido

1 = Raramente me quedo dormido

2 = Algunas veces me quedo dormido

3 = Siempre me quedo dormido

Situaciones.

Chances de quedarse dormido.

Sentado Leyendo.

Mirando TV.

Sentado quieto en un lugar público (teatro, cine, sala de espera).

Viajando como pasajero (auto, tren, ómnibus) durante 1 hora.

Sentado y conversando con otra persona

Luego de una comida sin alcohol.

Conduciendo un auto cuando se detiene por el tráfico.

Cuando se sienta a descansar por la tarde.

Total:

RESULTADOS

Si su puntuación se encuentra:

Entre 0 y 6: no tiene somnolencia diurna, está dentro de los límites considerados normales.

Entre 7 y 13: tiene ligera somnolencia diurna. Si ésta aumenta o persiste más de un año, se recomienda consultar al médico.

Entre 14 y 19: posee una somnolencia diurna moderada, se sugiere consultar al médico.

Entre 20 y 24: la somnolencia diurna es grave. Consulte rápidamente al médico o acérquese a un centro especializado en trastornos del dormir. (The Epworth Sleepiness Scale).

[Trastornos-Apneas I Estudios del Sueño > Somnolencia](#)

Estos test son sólo orientadores y no confirman ni eliminan ningún diagnóstico. Si luego de responder a las preguntas, piensa que tiene un problema del sueño debe conversarlo con su médico o consultar a un especialista en Medicina del Sueño.