

Escala de Somnolencia de Epworth (ESS)

La Escala de Somnolencia de Epworth es un cuestionario autoaplicado que mide la somnolencia diurna subjetiva. Se utiliza con frecuencia para el cribado de la somnolencia excesiva, en particular en el contexto de trastornos del sueño como la apnea del sueño o la narcolepsia.

Número de preguntas	8 preguntas
Duración estimada	5 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Epworth Sleepiness Scale
Población destinataria	Adultos
Autores	Johns, Murray W. (1991)
Categoría	General

Vista previa de las 8 preguntas

¿Qué probabilidad hay de que se adormile o se quede dormido/a en las siguientes situaciones, y no simplemente que se sienta cansado/a?

Sentado/a leyendo

Nunca me adormilaría | Baja probabilidad de adormilarme | Probabilidad moderada de adormilarme | Alta probabilidad de adormilarme

¿Qué probabilidad hay de que se adormile o se quede dormido/a en las siguientes situaciones, y no simplemente que se sienta cansado/a?

Viendo la televisión

Nunca me adormilaría | Baja probabilidad de adormilarme | Probabilidad moderada de adormilarme | Alta probabilidad de adormilarme

¿Qué probabilidad hay de que se adormile o se quede dormido/a en las siguientes situaciones, y no simplemente que se sienta cansado/a?

Sentado/a, inactivo/a, en un lugar público (por ejemplo, en un teatro o en una reunión)

Nunca me adormilaría | Baja probabilidad de adormilarme | Probabilidad moderada de adormilarme | Alta probabilidad de adormilarme

¿Qué probabilidad hay de que se adormile o se quede dormido/a en las siguientes situaciones, y no simplemente que se sienta cansado/a?

Como pasajero/a en un coche durante una hora sin parar

Nunca me adormilaría | Baja probabilidad de adormilarme | Probabilidad moderada de adormilarme | Alta probabilidad de adormilarme

¿Qué probabilidad hay de que se adormile o se quede dormido/a en las siguientes situaciones, y no simplemente que se sienta cansado/a?

Tumbado/a descansando por la tarde, cuando las circunstancias lo permiten

Nunca me adormilaría | Baja probabilidad de adormilarme | Probabilidad moderada de adormilarme | Alta probabilidad de adormilarme

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Cada ítem se puntúa de 0 a 3 según la probabilidad de quedarse dormido en distintas situaciones. La puntuación total, de 0 a 24, permite evaluar la gravedad de la somnolencia: una puntuación superior a 10 sugiere una somnolencia excesiva que requiere un estudio más detallado.

Uso

Este instrumento no está disponible en Mentaal. Para utilizar este cuestionario en tu práctica, necesitas una licencia de uso válida. Te invitamos a enviarlo directamente desde el sitio web de la editorial.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Evaluaciones fiables y pertinentes para comprender mejor el estado psicológico de mis pacientes”

 Benjamin G. - Psicólogo del trabajo