

## Epworth Sleepiness Scale

How likely are you to doze off or fall asleep in the following situations?  
Use the following scale to choose the most appropriate number:

|   | 0<br>no chance | 1<br>slight chance | 2<br>moderate chance | 3<br>high chance |
|---|----------------|--------------------|----------------------|------------------|
| Sitting and reading   | 0              | 1                  | 2                    | 3                |
| Watching television   | 0              | 1                  | 2                    | 3                |
| Sitting inactive, in a public space                           | 0              | 1                  | 2                    | 3                |
| Lying down to rest in the afternoon when circumstances permit | 0              | 1                  | 2                    | 3                |
| Sitting and talking to someone                                | 0              | 1                  | 2                    | 3                |
| Sitting quietly after a lunch without alcohol                 | 0              | 1                  | 2                    | 3                |
| As a passenger in car for an hour without a break             | 0              | 1                  | 2                    | 3                |
| In a car, while stopped for a few minutes in traffic          | 0              | 1                  | 2                    | 3                |
| <b>Total Score:</b>   |                |                    |                      |                  |

### SCORING INSTRUCTIONS

- **0 to 10** = normal range of sleepiness in healthy adults
- **11 to 14** = mild sleepiness
- **15 to 17** = moderate sleepiness
- **18 to 24** = severe sleepiness

An ESS score > 10 suggests excessive daytime sleepiness (EDS)  
An ESS score ≥ 16 suggests a high level of EDS. Scores within this range are generally associated with significant sleep disorders, including narcolepsy

**Valore las situaciones asociadas a la somnolencia:**

**Sentado y leyendo**

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

**Viendo la televisión**

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

**Sentado inactivo en un lugar público**

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

**Sentado durante una hora como pasajero en un coche**

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

**Tumbado por la tarde para descansar**

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

**Sentado y hablando con otra persona**

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

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

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

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

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