



Dr. Santiago Pardo
Odontología Funcional

TEST DE EPWORTH

Un test fácil para saber si tienes falta de sueño crónico.

- 0 = Nunca está adormilado
- 1 = Leve sensación de adormecimiento
- 2 = Sensación moderada de adormecimiento
- 3 = Alta probabilidad de dormirse

- Leyendo sentado
- Viendo la televisión
- Sentado inactivo (teatro, cine, conferencia, etc)
- Como pasajero durante una hora
- Descansando por la tarde cuando las circunstancias lo permiten
- Hablando sentado con alguien
- Sentado tras una comida sin alcohol
- En el coche parado en un embotellamiento o atasco

_____ TOTAL

Evaluación:

0-5: No hay o leve falta de sueño

6-10: Falta moderada de sueño

11-20: Gran falta de sueño

21-25: Falta extrema de sueño