

Ronquido y apneas del sueño. Test de Epworth

El Test de Epworth fue desarrollado por el doctor Murray W. Johns en el Epworth Sleep Centre, Melbourne (Australia) como una forma de diagnóstico de presunción fácil y relativamente objetiva de la apnea del sueño. Consiste en una serie de preguntas con un puntaje que deben ser rellenadas por la persona que presenta exceso de somnolencia diurna y que parece no completar un descanso eficaz durante el sueño nocturno. Cuando el diagnóstico de sospecha confirma un posible problema de Apnea de sueño, el paciente debe ser estudiado de manera más completa.

Al margen de estar en exceso cansado, responda con que frecuencia padece usted de somnolencia en las siguientes situaciones. Use la escala asignada y responda lo que usted considere más exacto en cada situación:

sentado y leyendo	nunca
	rara vez
	frecuentemente
	siempre
mirando la televisión	nunca
	rara vez
	frecuentemente
	siempre
sentado en un cine o teatro	nunca
	rara vez
	frecuentemente
	siempre
como pasajero en el coche o transporte público	nunca
	rara vez
	frecuentemente
	siempre
recostado durante la tarde	nunca
	rara vez
	frecuentemente
	siempre

sentado y leyendo	nunca
	rara vez
	frecuentemente
	siempre
sentado y hablando con alguien	nunca
	rara vez
	frecuentemente
	siempre
sentado después de comer (sin haber consumido alcohol)	nunca
	rara vez
	frecuentemente
	siempre
al volante de mi coche, parado en un semáforo, atasco o barrera	nunca
	rara vez
	frecuentemente
	siempre

leyenda:

“nunca”: 0 puntos

“rara vez”: 1 punto

“frecuentemente”: 2 puntos

“siempre”: 3 puntos

Si puntúa más de 8 en total, es muy probable que padezca un trastorno de Apnea del Sueño .