

Nombre _____

Edad _____

MARQUE DE 0 A 3 LA PROBABILIDAD DE QUEDARSE DORMIDO EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES:

Sentado y leyendo.	0	1	2	3
Viendo la televisión.	0	1	2	3
Sentado, inactivo, en lugar público (plaza, iglesia, sala de espera).	0	1	2	3
Como pasajero en coche, tren, autobús, caminando durante 1 hora sin parar.	0	1	2	3
Acostándose para descansar por la tarde cuando las circunstancias lo permiten.	0	1	2	3
Sentado y conversando con alguien.	0	1	2	3
Sentado tranquilamente después del almuerzo sin haber consumido alcohol.	0	1	2	3
Manejando un coche que está parado durante unos minutos en un lugar con mucho tráfico.	0	1	2	3

TOTAL _____

LEGENDA:

1- 6 PUNTOS - SUEÑO NORMAL

7- 8 PUNTOS - SOMNOLENCIA MEDIA

9 - 24 PUNTOS - SOMNOLENCIA ANORMAL (POSIBLEMENTE PATOLÓGICA)