

CUESTIONARIO SOBRE EL DESORDEN DEL SUENO

Nombre: _____ Altura: _____
Email: _____ Peso: _____
Genero: M F Edad: _____

- **MAS DE 18 MILLONES DE PERSONAS SUFREN DEL APNEA DEL SUENO**
- **PERSONAS CON APNEA DEL SUENO TIENEN UN RIESGO 3 VECES MAYOR DE SUFRIR ACCIDENTES DE TRANSITO**
- **90% DE PACIENTES CON APNEA DEL SUENO NO SON DIAGNOSTICADOS**

Por favor circule su respuesta:

Usted ronca?	Si	No
Sufre usted de Alta Presion?	Si	No
Aumentado de peso y se le hace dificil perder el peso?	Si	No
Se despierta repentinamente sin motivo alguno?	Si	No
Se despierta ahogandose y con falta de aire?	Si	No
Sufre usted de calambres o estirones de las piernas?	Si	No
Siente que le falta energia a la hora de despertarse?	Si	No
Se despierta con dolor de cabeza?	Si	No
A menudo se acuesta y no puede conciliar el sueno?	Si	No
Se despierta durante la noche y no puede recuperar el sueno?	Si	No
Le cuesta trabajo mantenerse despierto durante el dia?	Si	No

*****Si respondio SI a una de las preguntas de arriba consulte con su doctor*****

Escala de Somnolencia de EPWORTH

Con que frecuencia se queda usted dormido en las siguientes situaciones? Incluso si no ha realizado recientemente alguna de las actividades mencionadas a continuacion, trate de imaginar en que medida le afectarian.

Conteste en una escala del 0 al 3

0 = Nunca se ha dormido **1 = Escasa posibilidad de dormirse**
2 = Moderada posibilidad de dormirse **3 = Elevada posibilidad de dormirse**

Sentado y Leyendo	_____
Viendo la T.V.	_____
Sentado, inactivo en un espectaculo (Cine...)	_____
En coche, como pasajero, en un viaje de una hora	_____
Descansando recostandose por las tardes cuando las circunstancias lo permiten	_____
Sentado y platicando con alguien	_____
Sentado despues de la comida (sin tomar alcohol)	_____
En su coche, cuando se para durante algunos minutos debido al trafico	_____
Total	_____

*****Si los resultados del Epworth son 10 o mayor consulte con su doctor*****

Physician Name: _____

Phone: _____ Fax: _____

Cuestionario Proporcionado por REM Sleep Labs (888) 866-1211