

¿No duerme duerme lo suficiente?

La privación del sueño está afectando a muchos de nosotros. El 37% de los adultos americanos está tan somnoliento durante el día que sus actividades diarias se ven afectadas. La falta de sueño se ha vinculado a problemas de salud y conducta, a una disminución en la productividad y a problemas de seguridad. ¿Usted está sufriendo la falta de sueño?

La *escala de somnolencia de Epworth* es una herramienta de evaluación del sueño que utilizan especialistas en sueño de todo el mundo para medir los niveles de somnolencia durante el día. Utilice la escala para calificar sus probabilidades de dormitar durante la actividad. Elija el número más apropiado para cada situación:

0: Nunca dormitaría

2: Probabilidad moderada de dormitar

1: Probabilidad leve de dormitar

3: Probabilidad alta de dormitar

Situación	Probabilidad de dormitar
Sentarse y leer	
Mirar televisión	
Sentarse inactivo en un lugar público (como en un teatro, una reunión o un parque)	
Viajar como pasajero en un automóvil durante una hora sin ningún descanso	
Acostarse a descansar por la tarde	
Sentarse y conversar con alguien	
Estar adentro de un automóvil y quedar varado por el tráfico	
Sentarse quieto después de almorzar, sin beber alcohol	
Puntaje total	

¿Cuál es su puntaje?

Si es 10 o más, analice los resultados con su médico. Tal vez tenga un problema de salud o un trastorno del sueño que necesita atención médica, o quizá no está programando el tiempo suficiente para dormir por la noche. Los especialistas recomiendan dormir entre siete y nueve horas cada noche, en el caso de los adultos. Establezca el sueño como una de sus mayores prioridades en su lista de cosas para hacer.



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.™