

## CALIFIQUE CUÁNTO SUEÑO TIENE DURANTE EL DÍA

¿Cuánta probabilidad hay de que SE QUEDE DORMIDO O SIENTA SUEÑO (no solo cansado o fatigado) en las situaciones siguientes? Esto se refiere a cuánto sueño sintió recientemente. Aunque no haya hecho algunas de estas cosas recientemente, trate de imaginar cómo le afectarían. Use la escala siguiente para seleccionar al número más adecuado para cada situación.

### POSIBILIDAD DE QUEDARSE DORMIDO (CABECEAR)

0= nunca me quedaría dormido

1 = ligera posibilidad de quedarme dormido

2 = posibilidad moderada de quedarme dormido

3 = gran posibilidad de quedarme dormido

<u>Situación</u>	<u>Posibilidad de quedarme dormido</u>			
Sentarme a leer	0	1	2	3
Ver televisión	0	1	2	3
Sentarme inactivo en un lugar público (teatro, reunión, aula)	0	1	2	3
Una hora sin descanso de pasajero en un automóvil	0	1	2	3
Recostarme a descansar por la tarde cuando lo permitan las circunstancias	0	1	2	3
Sentarme a hablar con alguien	0	1	2	3
Sentarme tranquilo después de un almuerzo sin bebidas alcohólicas	0	1	2	3
En un automóvil mientras está detenido unos minutos en el tráfico (cuando usted es el chofer)	0	1	2	3