

Estado del paciente al despertar

- ¿Se despierta cansado, adormilado o atontado, poco dispuesto a afrontar el día?
- **¿Tiene dolores de cabeza durante la mañana?**
- **¿Está adormilado durante el día?**
- **¿Se duerme fácilmente durante el día?**
- ¿Tiene problemas de concentración, es poco productivo en el trabajo o le cuesta completar sus tareas?
- ¿Se aturde con las tareas rutinarias?
- ¿Ha llegado a su casa en el automóvil pero no le resulta fácil recordar el trayecto realizado?
- ¿Tiene dificultades en permanecer despierto mientras conduce?

Estado emocional

- ¿Tiene problemas en sus relaciones familiares, amigos, parientes o compañeros de trabajo?
- ¿Teme hallarse desplazado del mundo real, ser incapaz de pensar claramente, cree que está perdiendo memoria o se siente emocionalmente enfermo?
- ¿Le han comentado sus familiares o amigos haber observado un cambio negativo en su conducta?
- ¿Está irritable o enfadado, principalmente en las primeras horas de la mañana?
- ¿Se encuentra depresivo, desinteresado por todo lo que le rodea?

Condiciones físicas, médicas y estilo de vida

- ¿Tiene sobrepeso o es obeso?
- ¿Sufre enfermedades cardíacas que no consigue controlar con la medicación?
- ¿Tiene tensión arterial elevada?
- ¿Tiene dolores en sus articulaciones o costillas?
- ¿Tiene problemas para respirar a través de la nariz?
- ¿Toma a menudo alcohol antes de ir a dormir?
- Si es usted hombre, ¿tiene su cuello una circunferencia superior a los 42 centímetros?
- ¿Le han diagnosticado reflujo esofágico grave?
- Tiene antecedentes familiares de apnea del sueño?

Conducta durante el sueño

- **¿Ronca ruidosamente cada noche**
- **¿Tiene frecuentes pausas en la respiración mientras duerme (superiores a 10 segundos)?**
- ¿Experimentan acidez estomacal durante el sueño, al menos dos veces a la semana?
- ¿Le cuesta descansar durante la noche, girando y moviéndose en la cama?
- ¿Se levanta sofocado y sufre sudores nocturnos?
- ¿Es su postura durante el sueño poco usual?
- ¿Tiene insomnio? (Despertándose frecuentemente y sin razón aparente)
- ¿Tiene usted algún movimiento repetitivo o movimientos de las piernas?
- ¿Se levanta a orinar varias veces durante la noche?
- ¿Se ha caído de la cama?

Valoración de resultados:

La respuesta afirmativa sobre cualquiera de las cuestiones refleja sintomatología de cuadro clínico de SAHS pero no es concluyente para el diagnóstico diferencial.

La respuesta afirmativa en las cuestiones importantes (marcadas en negrita) son indicativas de una posible presencia de SAHS.

* Adaptado de: Johnson T. et al. Sleep apnea: The Phantom of the Night Overcome Sleep Apnea Syndrome and Snoring—Win Your Hidden Struggle to Breathe, sleep and live.