



What's Your "Snore-Score?"

The Florida Hospital Center for Sleep Disorders helps individuals with sleep disorders achieve more normal sleep patterns.

Determine if snoring is a health concern for you or your partner. Answer each question by choosing "True" or "False."

Talk with your physician if you are having sleep problems. Your physician can refer you to a sleep medicine specialist.

Schedule a consultation with a board-certified sleep medicine specialist at 407/303-2273.

FIVE LOCATIONS

**Orlando, Altamonte,
Celebration, East Orlando
and Winter Park**



FLORIDA HOSPITAL
Center for Sleep Disorders

The skill to heal. The spirit to care.

1. People tell me I snore
 True False
2. My snoring disturbs my bed partner
 True False
3. My snoring disturbs others in the next room
 True False
4. My snoring has become progressively worse
 True False
5. I snore only when I sleep on my back
 True False
6. I snore while sleeping in all positions
 True False
7. I have been told my breathing stops between snores
 True False
8. My snoring causes me to awaken suddenly
 True False
9. I snore at night and am sleepy during the day
 True False
10. I snore at night and have high blood pressure
 True False

What Your "Snore-Score" Means

If you answered TRUE to questions 1 through 4 your snoring probably interferes with your personal life.

If you answered TRUE to question 5, you may be a positional snorer. This may be remedied by techniques that encourage you to sleep on your side.

If you answered TRUE to questions 4, 6, 7, 8, 9, and 10 you may have Sleep Apnea, a disorder where breathing may stop briefly during sleep (from 10 seconds to a minute or longer).



¿Cuál es su "Puntuación de Ronquido"?

Para determinar si el roncar es un problema de salud para usted o para su pareja, conteste cada una de las siguientes preguntas seleccionando **CIERTO** o **FALSO**.

Si usted tiene trastornos en su sueño, le sugerimos que haga una cita con uno de nuestros especialistas en sueño certificados por la junta AASM. Simplemente llámenos al 407/303-2273.

Tenemos cinco convenientes Centros de Sueño para asistirle en Orlando, Altamonte, Celebration, East Orlando y Winter Park.

IMPORTANTE

Si usted no se siente cómodo con el inglés por favor acuda con una persona que le asista.

El paciente debe de estar acompañado por alguien que le pueda servir de traductor o informarnos antes de su consulta si necesita a alguien.



FLORIDA HOSPITAL
Centro de Trastornos del Sueño

The skill to heal. The spirit to care.

1. La gente me dice que yo ronco
 Cierto Falso
2. Mi ronquido incómoda a mi pareja.
 Cierto Falso
3. Mi ronquido incómoda a otros en el cuarto adyacente
 Cierto Falso
4. Mi ronquido progresivamente empeora
 Cierto Falso
5. Yo ronco sólo cuando duermo de espaldas
 Cierto Falso
6. Yo ronco mientras duermo en cualquier posición
 Cierto Falso
7. Se me ha dicho que mi respiración se paraliza entre ronquidos
 Cierto Falso
8. Mi ronquido hace que me despierte repentinamente
 Cierto Falso
9. Yo ronco durante la noche y tengo sueño durante el día
 Cierto Falso
10. Yo ronco durante la noche y tengo alta mi presión arterial
 Cierto Falso

Evaluando su "Puntuación de Ronquido"

Si usted contesto **CIERTO** a las preguntas 1, 2, 3, y 4 su ronquido probablemente interfiere con su vida personal.

Si usted contesto **CIERTO** a la pregunta 5, esto significa que usted puede ser un roncador posicional. Esto puede ser corregido con técnicas que lo ayuden a dormir de costado.

Si usted contesto **CIERTO** a las preguntas 4, 6, 7, 8, 9 y 10 hay altas probabilidades que usted pueda tener Apnea del Sueño donde la respiración se interrumpe brevemente (por 10 segundos hasta un minuto o más).