

PRO / Calidad del sueño

Las primeras cinco preguntas se refieren a la forma en que normalmente has dormido en el último mes.

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido normalmente tu hora de acostarse? (Apunta la hora habitual de acostarse)

2. ¿Cuánto tiempo has tardado en dormirte, normalmente, las noches del último mes? (Apunta el tiempo en minutos)

3. ¿A qué hora te has levantado habitualmente por la mañana durante el último mes? (Apunta la hora habitual de levantarte)

4. ¿Cuántas horas calculas que has dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? (Apunta las horas que crees haber dormido, que no es lo mismo que el tiempo que has permanecido acostado)

Para las siguientes preguntas, elige la respuesta que más se ajusta a tu caso.

5. Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas para dormir a causa de...

a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

b) Te has despertado durante la noche o de madrugada...

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

c) Has tenido que levantarte para ir al baño...

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

d) No has podido respirar bien...

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

e) Has tosido o roncado ruidosamente...

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

f) Has sentido frío

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

g) Has sentido demasiado calor

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

h) Has tenido pesadillas o malos sueños...

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

i) Has sentido dolores

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

j) Otras razones

Descríbelas a continuación

6. Durante el último es, ¿cómo valorarías en conjunto la calidad de tu sueño?

- Bastante buena
 - Buena
 - Bastante mala
 - Mala
-

7. Durante el último mes, ¿cuántas veces has tomado medicinas, por tu cuenta o recetadas, para dormir?

- Ninguna vez
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

8. Durante el último mes, ¿cuántas veces has sentido somnolencia mientras conducías, comías o desarrollabas alguna otra actividad?

- Ninguna vez
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

9. Durante el último mes, ¿ha representado para ti mucho problema tener ánimo para realizar alguna de las actividades descritas en la pregunta anterior?

- Ningún problema
- Sólo un leve problema
- Sí, ha sido un problema
- Un grave problema

10. ¿Duermes solo o acompañado?

- Solo
 - Con alguien en otra habitación
 - Con alguien en la misma habitación, pero en distintas camas
 - Acompañado
-

Contesta a las siguientes preguntas sólo si duermes acompañado. Si tienes pareja o acompañante en la habitación, pregúntale si durante el último mes has tenido...

a) Ronquidos ruidosos

- Ninguna vez
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
-

b) Grandes pausas entre respiraciones mientras duermes

- Ninguna vez
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
-

c) Sacudidas o espasmos de piernas mientras duermes

- Ninguna vez
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
-

d) Episodios de desorientación o confusión mientras duermes

- Ninguna vez
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
-

e) Otros inconvenientes mientras duermes. ¿Cuáles?

INSTRUCCIONES PARA CORREGIR EL PSQI

El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) consta de 19 preguntas autoevaluadas y 5 preguntas evaluadas por tu pareja o compañero/a de habitación. Sólo las preguntas autoevaluadas se puntúan. Las 19 preguntas autoevaluadas se combinan entre sí para formar siete componentes de puntuación, cada uno de los cuales tiene un rango de 0 a 3 puntos. 0 indica que no existe dificultad, 3 indica dificultad severa. Los siete componentes se suman para obtener una puntuación global, que puede ir de 0 a 21 puntos, donde 0 quiere decir que no hay dificultades y 21 que hay dificultades muy severas en todas las áreas estudiadas. Procede de la siguiente manera:

Componente 1. Calidad subjetiva del sueño

Revisa la pregunta número 6 y asigna la puntuación correspondiente:

- Muy buena: 0
- Bastante buena: 1
- Bastante mala: 2
- Muy mala: 3

PUNTUACIÓN TOTAL COMPONENTE 1

Componente 2. Latencia del sueño

Revisa la pregunta número 2 y asigna la puntuación correspondiente:

- Entre 0 y 15 minutos: 0
- 16 a 30 minutos: 1
- 31 a 60 minutos: 2
- Más de 60 minutos: 3
- Puntuación Pregunta 2

Revisa la pregunta número 5a y asigna la puntuación correspondiente:

- Ninguna vez en el último mes: 0
- Menos de una vez a la semana: 1
- Una o dos veces a la semana: 2
- Tres o más veces a la semana: 3
- Puntuación Pregunta 5a

Suma las puntuaciones de las preguntas 2 y 5a

- Si suman 0 = 0 puntos
- Si suman 1-2 = 1 punto
- Si suman 3-4 = 2 puntos
- Si suman 5-6 = 3 puntos

PUNTUACIÓN TOTAL COMPONENTE 2

Componente 3. Duración del sueño

Revisa la pregunta número 4 y asigna la puntuación correspondiente:

- Más de 7 horas: 0
- 6-7 horas: 1
- 5-6 horas: 2
- Menos de 5 horas: 3

PUNTUACIÓN TOTAL COMPONENTE 3

Componente 4. Eficiencia del sueño habitual

Escribe aquí la cantidad de horas dormidas.

Calcula el número de horas permanecidas en la cama:

- Hora de levantarse (pregunta 3)
- Número de horas permanecidas en la cama

Calcula la eficiencia habitual de sueño como sigue:

Número de horas dormidas / Número de horas permanecidas
en la cama x 100 = Eficiencia habitual del sueño (%)

Asigna la puntuación del Componente 4 según la Eficiencia habitual del sueño:

- Más del 85% = 0
- Entre el 75 y el 84% = 1
- Entre el 65 y el 74% = 2
- Menos del 65% = 3

PUNTUACIÓN TOTAL COMPONENTE 4

Componente 5. Perturbaciones del sueño.

Revisa las preguntas del 5b al 5j y asigna puntuaciones para cada pregunta según sigue:

- Ninguna vez en el último mes: 0
- Menos de una vez a la semana: 1
- Una o dos veces a la semana: 2
- Tres o más veces a la semana: 3

Puntuación:

- Pregunta 5b
- Pregunta 5c
- Pregunta 5c
- Pregunta 5d
- Pregunta 5e
- Pregunta 5f
- Pregunta 5g
- Pregunta 5i
- Pregunta 5j

Suma las puntuaciones de las preguntas 5b a 5j

Asigna la puntuación del Componente 5 como sigue:

- Suma de 5b a 5j es 0 = 0
- Suma de 5b a 5j es 1-19 = 1
- Suma de 5b a 5j es 10-18 = 2
- Suma de 5b a 5j es 19-27 = 3

PUNTUACIÓN TOTAL COMPONENTE 5

Componente 6. Uso de medicación hipnótica.

Revisa la pregunta número 7 y asigna la puntuación correspondiente:

- Ninguna vez en el último mes: 0
- Menos de una vez a la semana: 1
- Una o dos veces a la semana: 2
- Tres o más veces a la semana: 3

PUNTUACIÓN TOTAL COMPONENTE 6

Componente 7. Disfunción diurna

Revisa la pregunta número 8 y asigna la puntuación correspondiente:

- Ninguna vez en el último mes: 0
- Menos de una vez a la semana: 1
- Una o dos veces a la semana: 2
- Tres o más veces a la semana: 3

Revisa la pregunta número 9 y asigna la puntuación correspondiente:

- Ningún problema = 0
- Sólo un leve problema = 1
- Sí, un problema = 2
- Un grave problema = 3

Suma las puntuaciones de las preguntas 8 y 9.

Los resultados de esta suma da la puntuación del Componente 7 como sigue:

- 0 = 0
- 1-2 = 1
- 3-4 = 2
- 5-6 = 3

PUNTUACIÓN TOTAL COMPONENTE 7

PUNTUACIÓN GLOBAL DEL PSQI

(suma las puntuaciones de los 7 componentes)