Mental TestLab

Screening de SUEÑO

Screening de Sueño

Instrucciones: Por favor, responde las siguientes preguntas basándote en tus experiencias de sueño durante el último mes. Responde honestamente para que podamos evaluar adecuadamente tu calidad de sueño.

Parte 1: Preguntas Generales

1. **¿Cuántas horas de sueño real obtienes en promedio por noche?**

☐ Menos de 5 horas

☐ 5-6 horas

☐ 6-7 horas

☐ Más de 7 horas

2. **¿Cómo calificarías la calidad general de tu sueño?**

☐ Muy buena

☐ Buena

☐ Regular

☐ Mala

☐ Muy mala

Parte 2: Frecuencia de Dificultades de Sueño

Por favor, indica qué tan a menudo has experimentado las siguientes situaciones en el último mes, usa la siguiente escala:

1 = Nunca
2 = Menos de una vez por semana
3 = Una o dos veces por semana
4 = Tres o más veces por semana

ÍTEMS	1	2	3	4
3. Dificultad para conciliar el sueño dentro de los 30 minutos				
4. Despertar durante la noche o muy temprano por la mañana				
5. Tener que levantarte para ir al baño				
6. Dificultad para respirar cómodamente				

7. Tos o ronquidos fuertes				
8. Sentir frío o calor extremo				
9. Tener pesadillas				
10. Sentir dolor que te impida dormir				

Parte 3: Impacto en Funciones Diurnas

11. **Durante el último mes, ¿cuánto ha interferido el sueño (o la falta de él) con tus funciones diurnas normales?**

☐ No ha interferido

☐ Ha interferido ligeramente

☐ Ha interferido moderadamente

☐ Ha interferido severamente

Claves de Corrección

Cada respuesta tiene un valor de puntos asignado:

- Para las preguntas de **frecuencia** (3-10):
    - Nunca = 0 puntos
    - Menos de una vez por semana = 1 punto
    - Una o dos veces por semana = 2 puntos
    - Tres o más veces por semana = 3 puntos
- Para la pregunta sobre **calidad general del sueño** (2):
    - Muy buena = 0 puntos
    - Buena = 1 punto
    - Regular = 2 puntos
    - Mala = 3 puntos
    - Muy mala = 4 puntos
- Para la pregunta sobre **horas de sueño** (1):
    - Menos de 5 horas = 3 puntos
    - 5-6 horas = 2 puntos
    - 6-7 horas = 1 punto
    - Más de 7 horas = 0 puntos
- Para la pregunta sobre **interferencia diurna** (11):
    - No ha interferido = 0 puntos
    - Ha interferido ligeramente = 1 punto
    - Ha interferido moderadamente = 2 puntos
    - Ha interferido severamente = 3 puntos

Evaluación Final: Suma todos los puntos para obtener un puntaje total. Un puntaje total de:

- 0-5 puntos indica una buena calidad de sueño.
- 6-10 puntos indica una calidad de sueño moderada.
- 11-20 puntos indica una mala calidad de sueño.
- Más de 20 puntos sugiere problemas graves de sueño que requieren atención médica o terapéutica adicional.