The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Spanish version

[Study Name/ID pre-filled] Site Name:

Subject ID:

Instrucciones

Las siguientes preguntas se refieren a la forma en que normalmente ha dormido durante el último mes. Sus respuestas intentarán ajustarse de la manera más exacta a lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes.

Por favor, conteste a TODAS las preguntas.

1. Durante el último mes: ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse? _____

2. ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse, normalmente, las noches, del último mes? _____

3. ¿A qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana durante el último mes? _____

4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? (El tiempo puede ser diferente al que usted permanezca en la cama). _____

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la repuesta que más se ajuste a su case. Intente contestar a TODAS las preguntas.

5. *Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:*

5a. No poder conciliar el sueño en la primera media hora
- _ 0. Ninguna vez en el último mes
- _ 1. Menos de una vez a la semana
- _ 2. Una o dos veces a la semana
- _ 3. Tres o más veces a la semana

5b. Despertarse durante la noche o de madrugada
- _ 0. Ninguna vez en el último mes
- _ 1. Menos de una vez a la semana
- _ 2. Una o dos veces a la semana
- _ 3. Tres o más veces a la semana

5c. Tener que levantarse para ir al servicio
- _ 0. Ninguna vez en el último mes
- _ 1. Menos de una vez a la semana
- _ 2. Una o dos veces a la semana
- _ 3. Tres o más veces a la semana

5d. No poder respirar bien
- _ 0. Ninguna vez en el ultimo mes

[Study Name/ID pre-filled] Site Name:

Subject ID:

_ 1. Menos de una vez a la semana
_ 2. Una o dos veces a la semana
_ 3. Tres o más veces a la semana

5e. Toser o roncar ruidosamente
_ 0. Ninguna vez en el ultimo mes
_ 1. Menos de una vez a la semana
_ 2. Una o dos veces a la semana
_ 3. Tres o más veces a la semana

5f. Sentir frío
_ 0. Ninguna vez en el ultimo mes
_ 1. Menos de una vez a la semana
_ 2. Una o dos veces a la semana
_ 3. Tres o más veces a la semana

5g. Sentir demasiado calor
_ 0. Ninguna vez en el ultimo mes
_ 1. Menos de una vez a la semana
_ 2. Una o dos veces a la semana
_ 3. Tres o más veces a la semana

5h. Tener pesadillas o malos sueños
_ 0. Ninguna vez en el ultimo mes
_ 1. Menos de una vez a la semana
_ 2. Una o dos veces a la semana
_ 3. Tres or más veces a la semana

5i. Sufrir dolores
_ 0. Ninguna vez en el ultimo mes
_ 1. Menos de una vez a la semana
_ 2. Una o dos veces a la semana
_ 3. Tres o más veces a la semana

5j. Otras razones. (por favor, descríbalas a continuación): _____

The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Spanish version

[Study Name/ID pre-filled] Site Name:

Subject ID:

6. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por al medico) para dormir?

_ 0. Ninguna vez en el ultimo mes
_ 1. Menos de una vez a la semana
_ 2. Una o dos veces a la semana
_ 3. Tres o más veces a la semana

7. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía, o desarrollaba alguna otra actividad?

_ 0. Ninguna vez en el ultimo mes
_ 1. Menos de una vez a la semana
_ 2. Una o dos veces a la semana
_ 3. Tres o más veces a la semana

8. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

_0. Ningún problema
_1. Sólo un leve problema
_2. Un problema
_3. Un grave problema

9. Durante el último mes, ¿cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su sueño?

_ 0. Bastante Buena
_ 1. Buena
_ 2. Mala
_ 3. Bastante mala

The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Spanish version

[Study Name/ID pre-filled] Site Name:

Subject ID:

Notas: Puntuación

Componente 1 (C1)
Puntuación de la pregunta #9

Componente 2 (C2)
Puntuación de la pregunta #2 (≤15 min = 0; 16–30 min = 1; 31–60 min = 2; >60 min = 3) + Puntuación de la pregunta #5a (si la suma es: 0 = 0; 1–2 = 1; 3–4 = 2; 5–6 = 3)

Componente 3 (C3)
Puntuación de la pregunta #4 (>7 = 0; 6–7 = 1; 5–6 = 2; <5 = 3)

Componente 4 (C4)
(número total de horas dormidas) / (número total de horas en cama) × 100
85% = 0; 75%–84% = 1; 65%–74% = 2; <65% = 3

Componente 5 (C5)
Suma de las puntuaciones de las preguntas #5b a #5j
(0 = 0; 1–9 = 1; 10–18 = 2; 19–27 = 3)

Componente 6 (C6)
Puntuación de la pregunta #6

Componente 7 (C7)
Puntuación de la pregunta #7 + puntuación de la pregunta #8
(0 = 0; 1–2 = 1; 3–4 = 2; 5–6 = 3)

Puntuación global del PSQI
Suma de las puntuaciones de los siete componentes

Cálculo del PSQI
Cada componente del PSQI se puntúa de 0 a 3, donde 3 indica la mayor disfunción o alteración.
Las puntuaciones de los siete componentes se suman para obtener una puntuación global del PSQI, que varía de 0 a 21.
Las puntuaciones más altas indican peor calidad del sueño, y una puntuación superior a 5 sugiere dificultades significativas del sueño.