

Cuestionario sobre el Sueño

Este cuestionario evalúa la calidad y la duración del sueño, así como las alteraciones del sueño de los pacientes. Es un instrumento valioso para identificar posibles trastornos del sueño que pueden afectar a la salud mental y física.

Número de preguntas	14 preguntas
Duración estimada	3 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Mentaal Sleep Questionnaire

Vista previa de las 14 preguntas

Durante el último mes,

¿Cómo valoraría la calidad global de su sueño?

Muy buena | Bastante buena | Bastante mala | Muy mala

Durante el último mes,

¿Cuánto tiempo ha tardado normalmente en dormirse cada noche?

Menos de 15 minutos | De 15 a 30 minutos | De 30 a 60 minutos | Más de 60 minutos

Durante el último mes,

¿Tiene dificultades para conciliar el sueño cuando se acuesta?

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes,

Por término medio, ¿cuántas horas duerme por noche?

Más de 7 horas | De 6 a 7 horas | De 5 a 6 horas | Menos de 5 horas

Durante el último mes,

¿Considera que estas horas de sueño son suficientes para sentirse descansado/a?

Totalmente suficientes | Más bien suficientes | Más bien insuficientes | Totalmente insuficientes

El cuestionario completo (14 preguntas) se administra en línea en Mentaal.

Administra este cuestionario en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org

Corrección e interpretación

Corrección automática con Mentaal

Recibirás automáticamente los resultados corregidos en cuanto tu paciente haya completado el cuestionario. Aquí tienes un ejemplo:

Corrección

PUNTUACIÓN TOTAL

68 %

- Puntuación directa: 48 / 64 (escala de 14 a 64)
- 14 preguntas

Resumen

Las respuestas indican una calidad del sueño muy deficiente, acompañada de dificultades importantes para conciliar el sueño y de numerosos despertares nocturnos. Se observa una sensación persistente de sueño no reparador, que podría contribuir a una somnolencia diurna frecuente. Aunque no se menciona el consumo de medicación, la repercusión en el estado de ánimo y en las relaciones sociales parece importante. Estos elementos podrían indicar alteraciones que afectan al bienestar general y que requieren una atención especial desde el punto de vista psicológico y clínico.