

Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)

El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) es un cuestionario que mide la calidad y los patrones del sueño. Evalúa 7 componentes: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicación hipnótica y somnolencia o disfunción diurna.

Número de preguntas	19 preguntas
Duración estimada	4 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Pittsburgh Sleep Quality Index
Población destinataria	Adultos
Autores	Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds III, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, David J. Kupfer (1989)
Categoría	General

Vista previa de las 19 preguntas

Durante el último mes,

¿Cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse?

Durante el último mes,

¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes?

Menos de 15 minutos | Entre 15 y 30 minutos | Entre 30 y 60 minutos | Más de 60 minutos

Durante el último mes,

¿A qué hora se ha estado levantando por la mañana?

Durante el último mes,

¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche?

El tiempo puede ser diferente al que permanezca en la cama.

Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:

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

Corrección e interpretación

En la corrección del PSQI se obtienen 7 puntuaciones de componentes, cada una valorada de 0 (ninguna dificultad) a 3 (dificultad grave). Después, estas puntuaciones se suman para obtener una puntuación global (de 0 a 21). Una puntuación alta indica una peor calidad del sueño.

Uso

Este instrumento no está disponible en Mentaal. Para acceder a este cuestionario, visita el sitio web del distribuidor oficial, Mapi Research Trust, y envía una solicitud en ePROVIDE™

Ir a ePROVIDE™