Trastornos del sueño

Responda a cada enunciado marcando una casilla por línea.

En los últimos 7 días...

		Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo
Sleep105	Mi sueño fue relajante..	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep106	Mi sueño fue ligero	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep107	Mi sueño fue profundo.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep108	Tuve el sueño inquieto	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep115	Me sentí satisfecho/a con mi sueño	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep116	Mi sueño fue reparador	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep125	Me sentí fatal cuando me desperté.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep20	Tuve problemas para dormir..	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep44	Tuve dificultad para dormirme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep65	Me sentí físicamente tenso/a a la hora de dormir.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Spanish (Universal)
11 March 2013

© 2008-2012 PROMIS Health Organization and PROMIS Cooperative Group

En los últimos 7 días...

		Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo
Sleep67	Me preocupó no poder quedarme dormido/a.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep68	Sentí preocupación a la hora de dormir.....	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep69	Tuve problemas para dejar de pensar a la hora de dormir.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep70	Me sentí triste a la hora de dormir.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep71	Tuve problemas para encontrar una postura cómoda para dormir.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep72	Hice un gran esfuerzo por lograr dormirme..	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep78	El estrés me alteró el sueño.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep86	Estuve dando vueltas en la cama por la noche.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep93	Tuve miedo de no volverme a dormir después de despertar..	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Spanish (Universal)
11 March 2013

© 2008-2012 PROMIS Health Organization and PROMIS Cooperative Group

	En los últimos 7 días...	**Nunca**	**Rara vez**	**Algunas veces**	**A menudo**	**Siempre**
Sleep110	Dormí suficiente	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep42	Fue fácil para mí quedarme dormido/a.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep45	Estuve acostado/a en la cama durante horas esperando a dormirme.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep50	Me desperté demasiado temprano y no pude volverme a dormir.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep87	Tuve problemas para permanecer dormido/a	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep90	Dormí mal	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Sleep92	Me desperté y tuve problemas para volverme a dormir.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

	En los últimos 7 días...	**Muy mala**	**Mala**	**Pasable**	**Buena**	**Muy buena**
Sleep109	La calidad de mi sueño fue	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Spanish (Universal)
11 March 2013

© 2008-2012 PROMIS Health Organization and PROMIS Cooperative Group