

Escala de Creencias y Actitudes sobre el Sueño

Instrucciones

A continuación se listan enunciados que reflejan ciertas creencias y actitudes de las personas sobre el sueño. Por favor, indique en qué medida está Ud. personalmente de acuerdo o en desacuerdo con cada declaración. No hay respuesta correcta o incorrecta.

Para cada declaración, encierre en círculo el número que más coincida con su parecer personal (en la escala, "Totalmente de acuerdo" sería 10, "Totalmente en desacuerdo" sería 0).
Responda a todos los elementos aunque algunos no se apliquen directamente a su situación particular. Ej.

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

1. Necesito 8 horas de sueño para sentirme renovado y funcionar bien durante el día.

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

2. Cuando no consigo una cantidad adecuada de sueño en una noche, necesito compensar al día siguiente haciendo siesta o a la noche siguiente durmiendo más tiempo.

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

3. Necesito dormir menos porque estoy envejeciendo.

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

4. Me preocupa que si paso 1 o 2 noches sin dormir, podría tener un colapso nervioso o "ataque de nervios".

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

5. Me preocupa que el insomnio crónico puede tener graves consecuencias sobre mi salud física.

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

6. *Al pasar más tiempo en la cama, por lo general obtengo más horas de sueño y me siento mejor al día siguiente.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

7. *Cuando tengo problemas para quedarme dormido o para volver a dormir después de un despertar nocturno, debo permanecer en la cama y esforzarme más.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

8. *Estoy preocupado por perder el control sobre mi capacidad para dormir.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

9. *Porque me estoy haciendo viejo, debería ir a la cama más temprano en la noche.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

10. *Sé que una noche de sueño pobre interferirá con mis actividades diarias al día siguiente.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

11. *Para poder estar alerta y funcionar bien durante el día, sería mejor tomar una pastilla para dormir que tener una noche de mal sueño.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

12. *Cuando me siento irritable, deprimido o ansioso durante el día, es principalmente debido a que no he dormido bien la noche anterior.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

13. *Conozco a gente que se duerme tan pronto su cabeza toca la almohada y se queda dormida toda la noche, yo debería ser capaz de hacer lo mismo.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

14. *Siento que el insomnio es básicamente el resultado del envejecer y no hay mucho que se pueda hacer al respecto.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

15. *A veces tengo miedo de morir mientras duermo.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

16. *Cuando tengo una buena noche de sueño, sé que lo pagaré en la noche siguiente.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

17. *Cuando duermo mal una noche, sé que afectará a mi patrón de sueño de toda la semana.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

18. *Sin una noche de sueño adecuada casi no puedo funcionar al día siguiente.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

19. *Nunca puedo predecir si tendré una noche de buen o mal sueño.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

20. *Tengo poca capacidad de manejar las consecuencias negativas de mi trastorno del sueño.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

21. *Cuando me siento cansado, sin energía, o siento que no funciona bien durante el día, generalmente es porque no he dormido bien la noche anterior.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

22. *Me abruman mis pensamientos durante la noche y a menudo siento que no tengo control sobre mi mente acelerada.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

23. *Siento que aún puedo llevar una vida satisfactoria a pesar de mis dificultades para dormir.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

24. *Creo que el insomnio es principalmente el resultado de un desequilibrio químico.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

25. *Siento que el insomnio está arruinando mi capacidad de disfrutar de la vida y me impide hacer lo que quiero.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

26. *Una copa de alcohol antes de acostarse es una buena solución para los problemas del dormir.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

27. *Los medicamentos son probablemente la única solución para mi falta de sueño.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

28. *Mi sueño está cada vez peor y no creo que alguien pueda ayudarme.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

29. *Por lo general se nota en mi apariencia física cuando no he dormido bien.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

30. *Evito o cancelo compromisos (sociales, familiares) si he tenido una noche de mal sueño.*

Totalmente en desacuerdo ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → Totalmente de acuerdo

Favor traer cuestionario completado a la próxima consulta o enviar a
[**OslerClinicPy@gmail.com**](mailto:OslerClinicPy@gmail.com)