

DOSSIER DE LA PRÀCTICA Nº 2: LES ALTERACIONS DEL SON

Assignatura: Psicobiologia

Títol de la pràctica	Les alteracions del son
Tipus de pràctica	Seminari
Objectius	Quan acabi la pràctica, l'alumne coneixerà: 1. Els procediments clínics d'avaluació i diagnòstic del son. 2. Els correlats fisiològic-conductuals d'algunes patologies del son. 3. Com interpretar els resultats d'una exploració clínica de son.
Contingut	En primer lloc es presentarà als alumnes el protocol estàndar d'avaluació dels trastorns del son. A continuació, s'editarà un vídeo referent a les principals alteracions del son, pel que tindran un text/guia amb una sèrie de preguntes. La part final de la pràctica consistirà en analitzar una sèrie de traçats i informes de son per relacionar-los amb les alteracions comentades (cas pràctic de la Clara).
Duració	90 minuts, que correspon al temps de classe.

PROFESSORS / ES:

Montserrat COLELL MIMÓ
Montserrat PÉREZ PÀMIES
Roser PUEYO BENITO
Dolors SEGARRA CASTELLS
Josep M SERRA GRABULOSA
Joaquim VEÀ BARÓ

Departament de Psiquiatria i Psicobiologia Clínica

1. ELS PROCEDIMENTS CLÍNICS D'AVALUACIÓ I DIAGNÒSTIC DEL SON

Per a l'avaluació i posterior diagnòstic dels trastorns del son, s'usa una combinació d'instruments subjectius i objectius (polisomnografia). Entre els primers hi trobem: la entrevista personal, el diari de son, el qüestionari d'avaluació de la somnolència diürna d'Epworth i el qüestionari de qualitat de son de Pittsburgh. Tal i com queda reflectit en la fitxa de la pràctica, un dels objectius que aquesta pretèn és que l'alumne conegui quins són els procediments clínics d'avaluació i diagnòstic dels trastorns del son. En aquesta pràctica presentem en primer lloc els següents procediments:

- El qüestionari de qualitat del son de Pittsburgh.
- L'escala Epworth d'avaluació de la somnolència diürna.

EL QÜESTIONARI DE QUALITAT DEL SON DE PITTSBURGH

Aquest qüestionari fou construït el 1989 per l'equip del Dr. Buysse del Departament de Psiquiatria de la Universitat de Pittsburgh, USA, i avalua de forma subjectiva la qualitat del son en el mes previ a l'exploració. Consta de 19 preguntes d'autoavaluació i de 5 preguntes que avalua la parella de l'enquestat o el/la seu/va company/a d'habitació. Per la seva correcció, només es consideren els 19 ítems autoavaluatius, agrupats en 7 components principals. Els altres 5 ítems informen sobre possibles alteracions del son de la persona explorada, i que són més fàcilment observables per altres persones.

L'ESCALA EPWORTH D'AVALUACIÓ DE LA SOMNOLÈNCIA DIÛRNA

Aquesta escala fou construïda el 1991 per la Unitat de Trastorns del Son de l'hospital Epworth de Melbourne, Victòria, Austràlia, i avalua la somnolència diürna de forma subjectiva. Consta de 8 ítems en cada un dels quals es planteja una situació hipotètica, i en els quals el pacient s'ha de valorar segons la propensió a adormir-se que hi tindria:

- 0 - *Mai* tinc son o bé la probabilitat de tenir son és *baixa*
- 1 - *Lleugera* probabilitat de tenir son
- 2 - *Moderada* probabilitat de tenir son
- 3 - *Alta* probabilitat de tenir son

La puntuació màxima és de 32, i els barems són:

- 1-6: bé
- 7-8: límit
- 9 o més: excessiva somnolència diürna. Si no millora en 2 dies dormint com a mínim 8 hores cal consultar a un especialista.

Informació bibliogràfica de l'escala Epworth i del qüestionari de Pittsburgh:

1. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research* 1989;28:193-213.
2. Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth Sleepiness Scale. *Sleep* 1991;14:540-5.
3. Royuela A, Macías JA. Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia y Sueño* 1997;9:81-94.

Et suggerim que administris aquestes escales a la teva família i així podràs avaluar la seva qualitat de son i la presència /absència de somnolència diürna.

Si ens fas arribar les escales que has administrat (pots baixar-te còpies de la web de l'assignatura) podrem analitzar les dades i enriquir així les futures pràctiques.

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI)

APELLIDOS Y NOMBRE: _____ N.º HPC: _____
SEXO: _____ ESTADO CIVIL: _____ EDAD: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES:

Las siguientes preguntas hacen referencia a cómo ha dormido Vd. **normalmente durante el último mes**. Intente ajustarse en sus respuestas de la manera más exacta posible a lo ocurrido durante la **mayor parte** de los días y noches del **último mes**. ¡Muy Importante! CONTESTE A TODAS LAS PREGUNTAS

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

APUNTE SU HORA HABITUAL DE ACOSTARSE: _____

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

APUNTE EL TIEMPO EN MINUTOS: _____

3. Durante el **último mes**, ¿a qué hora se ha levantado **habitualmente** por la mañana?

APUNTE SU HORA HABITUAL DE LEVANTARSE: _____

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

APUNTE LAS HORAS QUE CREA HABER DORMIDO: _____

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

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

- a) 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 _____

- b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

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 _____

- c) Tener que levantarse para ir al servicio:

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 _____

- d) No poder respirar bien:

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 _____

- e) Toser o roncarse ruidosamente:

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 _____

- f) Sentir frío:

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 _____

- g) Sentir demasiado calor:

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 _____

- h) Tener pesadillas o «malos sueños»:

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 _____

- i) Sufrir dolores:
- | | |
|------------------------------|-------|
| 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 | _____ |

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

- | | |
|------------------------------|-------|
| 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 | _____ |

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

- | | |
|----------------|-------|
| Bastante buena | _____ |
| Buena | _____ |
| Mala | _____ |
| Bastante mala | _____ |

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

- | | |
|------------------------------|-------|
| 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 | _____ |

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

- | | |
|------------------------------|-------|
| 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 | _____ |

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

- | | |
|-----------------------|-------|
| Ningún problema | _____ |
| Sólo un leve problema | _____ |
| Un problema | _____ |
| Un grave problema | _____ |

10. ¿Duerme Vd. solo o acompañado?

- | | |
|---|-------|
| Solo | _____ |
| Con alguien en otra habitación | _____ |
| En la misma habitación, pero en otra cama | _____ |
| En la misma cama | _____ |

POR FAVOR, SÓLO CONTESTE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN EL CASO DE QUE DUERMA ACOMPAÑADO.

Si Vd. tiene pareja o compañero de habitación, pregúntele si durante el último mes Vd. ha tenido:

- a) Ronquidos ruidosos.

- | | |
|------------------------------|-------|
| 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 | _____ |

- b) Grandes pausas entre respiraciones mientras duerme.

- | | |
|------------------------------|-------|
| 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 | _____ |

- c) Sacudidas o espasmos de piernas mientras duerme.

- | | |
|------------------------------|-------|
| 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 | _____ |

- d) Episodios de desorientación o confusión mientras duerme.

- | | |
|------------------------------|-------|
| 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 | _____ |

- e) Otros inconvenientes mientras Vd. duerme (Por favor, descríbalos a continuación):

- | | |
|------------------------------|-------|
| 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 DEL CUESTIONARIO DE PITTSBURGH

El Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) consta de 19 preguntas autoaplicadas y de 5 preguntas evaluadas por la pareja del paciente o por su compañero/a de habitación (si éste está disponible). Sólo las preguntas auto-aplicadas están incluidas en el puntaje. Los 19 ítems auto-evaluados se combinan entre sí para formar siete «componentes» de puntuación, cada uno de los cuales tiene un rango entre 0 y 3 puntos. En cualquier caso, una puntuación de 0 puntos indica que no existe dificultad, mientras que un puntaje de 3 indica una severa dificultad. Los siete componentes entonces se suman para rendir una puntuación global, que tiene un rango de 0 a 21 puntos, indicando una puntuación de 0 puntos la no existencia de dificultades, y una de 21 indicando severas dificultades en todas las áreas estudiadas.

Para corregir, proceda de la siguiente manera:

Componente 1: Calidad subjetiva del sueño

Examine la pregunta n.º 6, y asigne la puntuación correspondiente:

Respuesta	Puntuación del componente 1
«Muy buena»	0
«Bastante buena»	1
«Bastante mala»	2
«Muy mala»	3

Puntuación del componente 1: _____

Componente 2: Latencia de sueño

1.º Examine la pregunta n.º 2, y asigne la puntuación correspondiente:

Respuesta	Puntuación
< 6 = a 15'	0
16-30 minutos	1
31-60 minutos	2
> 60 minutos	3

Puntuación de la pregunta n.º 2: _____

2.º Examine la pregunta n.º 5a, y asigne la puntuación correspondiente:

Respuesta	Puntuación
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación de la pregunta n.º 5a: _____

3.º Suma las puntuaciones de las preguntas n.º 2 y n.º 5a

Suma de las puntuaciones de las preguntas n.º 2 y n.º 5a: _____

4.º Asigne la puntuación del componente 2 como sigue:

Suma de n.º 2 y n.º 5a	Puntuación
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación del componente 2: _____

Componente 3: Duración del sueño

Examine la pregunta n.º 4, y asigne las puntuaciones correspondientes:

Respuesta	Puntuación del componente 3
> 7 horas	0
6-7 horas	1
5-6 horas	2
< 5 horas	3

Puntuación del componente 3: _____

Componente 4: eficiencia de sueño habitual

1.º Escriba aquí la cantidad de horas dormidas:

2.º Calcule el número de horas permanecidas en la cama:

Hora de levantarse (pregunta n.º 3) _____
 Hora de acostarse (pregunta n.º 1) _____
 Número de horas permanecidas en la cama: _____

3.º Calcule la eficiencia habitual de sueño como sigue:

(Número de horas dormidas/número de horas permanecidas en la cama) x 100 = Eficiencia habitual de sueño (%)

(_____ / _____) x 100 = _____ %

4.º Asigne la puntuación del componente 4 como sigue:

Eficiencia habitual de sueño%	Puntuación
> 85%	0
75-84%	1
65-74%	2
< 65%	3

Puntuación del componente 4: _____

Componente 5: Perturbaciones del sueño

1.º Examine las preguntas del n.º 5b al 5j, y asigne puntuaciones para cada pregunta según sigue:

Respuesta	Puntuación
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación n.º 5b _____

n.º 5c _____

n.º 5d _____

n.º 5e _____

n.º 5f _____

n.º 5g _____

n.º 5h _____

n.º 5i _____

n.º 5j _____

2.º Sume las puntuaciones de las preguntas 5b a 5j:

Suma de 5b a 5j: _____

3.º Asigne la puntuación del componente 5 como sigue:

Suma de 5b a 5j	Puntuación del componente 5
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Puntuación del componente 5: _____

Puntuación Global del PSQI

Sume las puntuaciones de los 7 componentes:

Componente 6: Uso de medicación hipnótica

Examine la pregunta n.º 7 y asigne la puntuación que corresponda:

Respuesta	Puntuación
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación del componente 6: _____

Componente 7: Disfunción diurna

1.º Examine la pregunta n.º 8, y asigne las puntuaciones como sigue:

Respuesta	Puntuación
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación de la pregunta n.º 8: _____

2.º Examine la pregunta n.º 9, y asigne las puntuaciones como sigue:

Respuesta	Puntuación
Ningún problema	0
Sólo un leve problema	1
Un problema	2
Un grave problema	3

3.º Sume las puntuaciones de las preguntas n.º 8 y n.º 9:

Suma de n.º 8 y n.º 9: _____

4.º Asigne las puntuaciones del componente 7 como sigue:

Suma de n.º 8 y n.º 9	Puntuaciones
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación del componente 7: _____

Puntuación total del PSQI: _____

ESCALA DE SOMNOLÈNCIA D'EPWORTH

Nom i cognoms:	Data:
Edat:	Sexe:

Diguei'ns quina seria la probabilitat que li agafés son o es quedés adormit en cadascuna de les següents situacions, al marge de sentir-se cansat. Respongui segons la seva experiència habitual per a cada situació. En el cas que alguna de les situacions no s'hagi donat recentment, provi de pensar de quina manera li afectaria.

Utilitzi la següent escala per escollir el número més adient per a cada situació:

- 0 - Mai tinc son o bé la probabilitat de tenir son és *baixa*
- 1 - *Lleugera* probabilitat de tenir son
- 2 - *Moderada* probabilitat de tenir son
- 3 - *Alta* probabilitat de tenir son

Assignatura troncal 'Psicobiologia'

Dept. Psiquiatria i Psicobiologia Clínica
Facultat de Psicologia
Universitat de Barcelona

SITUACIÓ

Probabilitat
que m'agafi
son

Assegut i llegint

Veient la TV

Assegut, inactiu en un lloc públic (ex: cinema, teatre, conferència, etc.)

Com a passatger d'un cotxe en un viatge d'1 hora sense aturades

Estirat per a descansar al migdia quan les circumstàncies ho permeten

Assegut i parlant amb algú altre

Assegut tranquil després d'un dinar sense alcohol

En un cotxe, mentre estic aturat en el trànsit uns minuts

Gràcies per la seva col·laboració

2. ELS CORRELATS FISIOLÒGIC-CONDUCTUALS DE L'INSOMNI.

Respecte al vídeo que veuràs a la pràctica sobre l'insomni (hi ha una còpia digitalitzada d'aquest vídeo als ordinadors de l'aula 1301, a la carpeta de pràctiques de Psicobiologia), registra la següent informació:

En relació a l'exploració sobre el trastorn d'insomni

1. En quins aspectes es centra l'exploració inicial de l'insomni? Com s'obté la informació?
2. És útil realitzar una exploració psicològica i mèdica a fons?

En relació a les causes de l'insomni

1. Què diferencia les causes internes de les externes?
2. Prèn nota de les característiques de les diferents causes que poden contribuir a l'aparició de l'insomni.

INTERNES:

- Sensació de son insuficient

- Insomni idiopàtic

- Insomni per moviments periòdics de les cames (mioclonus nocturn)

- Insomni per síndrome de cames inquietes

- Insomni per malalties orgàniques:

- Insomni per malalties psicològiques

- Insomni psicofisiològic o de tipus après

EXTERNES:

- Higiene inadequada del son

- Causa ambiental

- Insomni per altitud

- Insomni per substàncies tòxiques

INSOMNI PER ALTERACIÓ DEL RITME SON-VIGÍLIA:

- Síndrome canvi zona-horària (*jet-lag*)

- Rotació torns treball (*shift-work*)

- Patró irregular cicle son-vigília

- Fase retrassada del son

- Absència del cicle son-vigília

En relació al tractament de l'insomni

1. Quins tipus hi ha i quines característiques tenen?
2. Quines avantatges creus que tenen cada un d'ells?

3. CAS PRÀCTIC

La Clara és una noia de 20 anys que estudia 2n d'arquitectura. La carrera li va bé, i per ara ha anat superant totes les assignatures a les que s'ha matriculat. Tot i això, la seva vida personal no li va massa bé, perquè des del juny passat té problemes d'insomni, i passa moltes nits gaire bé en blanc. La utilització d'hipnòtics l'ha ajudat a dormir millor, però no vol dependre'n per sempre perquè és molt jove, i d'altra banda, ella mai havia tingut problemes amb el dormir.

El problema s'inicià a principis de juny d'aquest any, coincidint amb l'època d'exàmens. Estudiava de 9 a 13, de 16 a 20, i de 22 a 24, perquè és un horari similar al que havia fet el curs passat i tot li va anar molt bé. Però aquesta vegada quan se'n anava a dormir li costava quedar-se dormida, fins a tal punt que el 2n dia va decidir continuar estudiant fins que li vingués son. Però ni li agafava son ni podia estudiar, perquè estava cansada. I la tercera nit li va tornar a passar el mateix, i a la quarta va decidir anar-se'n de totes maneres al llit i esperar a adormir-se. I si bé finalment s'acabava adormint, no ho feia mai abans de les 3 de la matinada, la qual cosa feia que li quedessin menys hores per dormir i per tant per reposar. A més, al veure els problemes per adormir-se i el fet de pensar en no dormir prou hores, l'anava posant nerviosa.

Al cap d'una setmana d'haver començat aquest horari d'estudi, i d'haver aparegut l'insomni, va haver d'anar a urgències acompanyada dels seus pares, a conseqüència de l'alt nivell d'ansietat que tenia, que li provocava taquicàrdia. A urgències li van receptar ORFIDAL (1 abans d'anar a dormir), que la feia estar més tranquil·la però no l'ajudava a dormir. Al cap de 3 dies, el metge de capçalera li va receptar STILNOX (1 abans d'anar a dormir), i amb aquest sí que hi va conèixer, ja que va dormir bastant bé la resta de dies. A l'acabar els exàmens, va continuar prenent STILNOX durant una setmana (l'havia prèss durant 1 mes), i llavors en 7 dies va anar reduint progressivament la dosi fins deixar-lo. Això era la darrera setmana de juliol.

Durant el mes d'agost va dormir bastant bé, i només tenia problemes de conciliació del son 1 o 2 dies per setmana; l'ansietat llavors tampoc era molt forta, perquè l'endemà no havia de fer res i podia dormir fins més tard. Però al

començar al setembre el nou curs, els problemes han tornat a sorgir, de tal manera que 4-5 dies de la setmana li costa molt adormir-se, i llavors només dorm 2 o 3 hores. Durant el dia no té son, però sí que sol tenir mal de cap, i li costa més concentrar-se: per exemple, des que es posa a estudiar fins que rendeix, passen uns 20-30 minuts, amb la qual cosa no aprofita bé el temps. A més, durant el dia no està nerviosa, i sí que ho està algo més a mesura que s'acosta el vespre. Aquesta vegada des del principi ja ha pres fàrmacs. Abans d'anar a dormir es pren $\frac{1}{2}$ NOCTAMID, per relaxar-se, i freqüentment $\frac{1}{2}$ STILNOX, per dormir, perquè només amb el NOCTAMID no en solia tenir prou. A vegades, inclús, si li segueix constant dormir es pren 1 STILNOX sencer, ja que sinó es posa molt nerviosa. Així, pren les dues medicacions 3-4 nits a la setmana. Per altra banda, ha intentat relaxar-se abans d'anar a dormir (no especifica mitjançant quina tècnica), però no n'ha sabut.

La Clara no fuma, no pren cafè, ni coca-cola, tampoc tè, ni altres substàncies estimulants. L'exploració mèdica (amb EEG diürn inclòs) no detecta cap problema mèdic/psiquiàtric que pogués explicar l'insomni.

RESULTATS DE L'EXPLORACIÓ

- A. Escala Epworth: puntuació de 4.
- B. Qüestionari de Pittsburgh: per corregir (al final d'aquest dossier).
- C. Polisomnografia (***veure criteris normals al final d'aquest apartat).
 - Latència de son: 34 minuts.
 - % Vigília intra-son: 25 % (6 despertars).
 - % estadi I: 6%.
 - % estadi II: 57%.
 - % estadi III: 7% (un únic episodi a les 3:00).
 - % estadi IV: 0%.
 - % son REM: 5% (un únic episodi a les 2:35).
 - Moviments corporals: 24.
 - Incidències durant la nit: quan es desperta a la nit manifesta ansietat, que creix a mesura que avança la nit. A les 5 de la matinada es pren un NOCTAMID, li costa 17 minuts adormir-se i llavors dorm de forma continuada fins a les 7:00.

***Criteris normals de l'exploració polisomnogràfica:

- a. La latència de son normal oscil·la entre 5 i 20 minuts.
- b. Els percentatges esperables de cada un dels estadis en una persona sana són: estadi I (5%), estadi II (50%), estadi III (10%), estadi IV (10%), son REM (25%).
- c. El percentatge de vigília intra-son sol estar com a màxim en un 1%, essent el nº de despertars com a màxim de 3 (de curta duració).
- d. Els moviments corporals solen associar-se a canvis de posició, i solen haver-n'hi un màxim de 10.

EXERCICIS:

1. Corregeix el qüestionari de Pittsburgh de la Clara que t'adjuntem en aquest dossier. Quina puntuació obté? Quina és la conclusió que en treus? S'ajusten els resultats del qüestionari de Pittsburgh amb els de l'escala d'Epworth?
2. Què destacaries dels resultats de la polisomnografia?
3. Quin tipus d'insomni pateix la Clara? Per què?
4. Quins factors consideraries com a desencadenants del seu insomni?
5. Perquè quan s'acaben els exàmens no torna a dormir com abans?
6. Trobes que el tractament farmacològic és efectiu?

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH
(PSQI)

APELLIDOS Y NOMBRE: **CLARA** N.º H.º: _____
SEXO: _____ ESTADO CIVIL: _____ EDAD: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES:

Las siguientes preguntas hacen referencia a cómo ha dormido Vd. **normalmente durante el último mes**. Intente ajustarse en sus respuestas de la manera más exacta posible a lo ocurrido durante la **mayor parte** de los días y noches del **último mes**.
¡Muy importante! CONTESTE A TODAS LAS PREGUNTAS

1. Durante el **último mes**, ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse? **12**
APUNTE SU HORA HABITUAL DE ACOSTARSE: _____
2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, **normalmente**, las noches del **último mes**? **120**
APUNTE EL TIEMPO EN MINUTOS: _____
3. Durante el **último mes**, ¿a qué hora se ha levantado **habitualmente** por la mañana? **7**
APUNTE SU HORA HABITUAL DE LEVANTARSE: _____
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido **verdaderamente** cada noche durante el **último mes**? (El tiempo puede ser diferente al que Vd. permanezca en la cama). **4**
APUNTE LAS HORAS QUE CREA HABER DORMIDO: _____

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

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

- | | |
|--|---------------------------------------|
| a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora: | e) Toser o roncarse ruidosamente: |
| Ninguna vez en el último mes _____ | Ninguna vez en el último mes Y |
| Menos de una vez a la semana _____ | Menos de una vez a la semana _____ |
| Una o dos veces a la semana _____ | Una o dos veces a la semana _____ |
| Tres o más veces a la semana X | Tres o más veces a la semana _____ |
| b) Despertarse durante la noche o de madrugada: | f) Sentir frío: |
| Ninguna vez en el último mes _____ | Ninguna vez en el último mes X |
| Menos de una vez a la semana _____ | Menos de una vez a la semana _____ |
| Una o dos veces a la semana _____ | Una o dos veces a la semana _____ |
| Tres o más veces a la semana Y | Tres o más veces a la semana _____ |
| c) Tener que levantarse para ir al servicio: | g) Sentir demasiado calor: |
| Ninguna vez en el último mes _____ | Ninguna vez en el último mes Y |
| Menos de una vez a la semana Y | Menos de una vez a la semana _____ |
| Una o dos veces a la semana _____ | Una o dos veces a la semana _____ |
| Tres o más veces a la semana _____ | Tres o más veces a la semana _____ |
| d) No poder respirar bien: | h) Tener pesadillas o «malos sueños»: |
| Ninguna vez en el último mes _____ | Ninguna vez en el último mes Y |
| Menos de una vez a la semana X | Menos de una vez a la semana _____ |
| Una o dos veces a la semana _____ | Una o dos veces a la semana _____ |
| Tres o más veces a la semana _____ | Tres o más veces a la semana _____ |

- i) Sufrir dolores:
- Ninguna vez en el último mes **Y**
- Menos de una vez a la semana _____
- Una o dos veces a la semana _____
- Tres o más veces a la semana _____

- j) Otras razones (por favor, descríbalas a continuación):

- 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 _____

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

- Bastante buena _____
- Buena _____
- Mala **Y**
- Bastante mala _____

7. Durante el **último mes**, ¿cuántas veces habrá tomado **medicinas** (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

- Ninguna vez en el último mes _____
- Menos de una vez a la semana _____
- Una o dos veces a la semana **X**
- Tres o más veces a la semana _____

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

- Ninguna vez en el último mes _____
- Menos de una vez a la semana **Y**
- Una o dos veces a la semana _____
- Tres o más veces a la semana _____

9. Durante el **último mes**, ¿ha representado para Vd. mucho problema el «tener ánimos» para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

- Ningún problema _____
- Sólo un leve problema **Y**
- Un problema _____
- Un grave problema _____

10. ¿Duerme Vd. solo o acompañado?

- Solo **Y**
- Con alguien en otra habitación _____
- En la misma habitación, pero en otra cama _____
- En la misma cama _____

POR FAVOR, SÓLO CONTESTE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN EL CASO DE QUE DUERMA ACOMPAÑADO.

Si Vd. tiene pareja o compañero de habitación, pregúntele si durante el **último mes** Vd. ha tenido:

- a) Ronquidos ruidosos.
- 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 _____
- b) Grandes pausas entre respiraciones mientras duerme.
- 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 _____
- c) Sacudidas o espasmos de piernas mientras duerme.
- 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 _____
- d) Episodios de desorientación o confusión mientras duerme.
- 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 _____
- e) Otros inconvenientes mientras Vd. duerme (Por favor, descríbalos a continuación):

- 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 _____