

ESCALA ATHENS DE INSOMNIO

Esta escala intenta recoger tu propia evaluación de cualquier dificultad para dormir que puedas haber experimentado. Por favor comprueba (realizando un círculo en el número correcto) los siguientes apartados más abajo para estimar cualquier dificultad que puedas padecer, siempre y cuando ocurran al menos tres veces por semana durante el último mes.

1. INDUCCIÓN AL SUEÑO (el tiempo que te lleva dormirte desde que apagas la luz)

0 No tengo ningún problema	1 Un poco de retraso	2 Tardo bastante	3 Muy retrasado o no duermo nada
--------------------------------------	--------------------------------	----------------------------	--

2. DESPERTARES DURANTE LA NOCHE

0 No tengo ningún problema	1 Problema menor	2 Un problema considerable	3 Un serio problema o no duermo nada
--------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	--

3. ME DESPIERTO FINALMENTE ANTES DE LO QUE ME GUSTARÍA

0 No antes	1 Un poco antes	2 Bastante antes	3 Mucho antes o no duermo nada
----------------------	---------------------------	----------------------------	--

4. DURACIÓN TOTAL DE SUEÑO

0 Suficiente	1 Ligeramente insuficiente	2 Marcadamente insuficiente	3 Muy insuficiente o no duermo nada
------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	---

5. CALIDAD DEL SUEÑO EN GLOBAL (No importa durante cuánto tiempo hayas dormido)

0 Satisfactorio	1 Ligeramente insatisfactorio	2 Marcadamente insatisfactorio	3 Muy insatisfactorio o no duermo nada
---------------------------	---	--	--

6. BIENESTAR DURANTE EL DÍA

0 Normal	1 Ligeramente disminuído	2 Marcadamente disminuído	3 Muy disminuído
--------------------	------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

7. FUNCIONAMIENTO (FÍSICO Y MENTAL) DURANTE EL DÍA

0 Normal	1 Ligeramente disminuído	2 Marcadamente disminuído	3 Muy disminuído
--------------------	------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

8. SOMNOLENCIA DURANTE EL DÍA

0 Nada	1 Leve	2 Considerable	3 Intensa
------------------	------------------	--------------------------	---------------------