FUNDACIÓN FAVALORO
HOSPITAL UNIVERSITARIO

INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS

Día Mundial del Sueño

18 de marzo de 2016

"DORMIR BIEN ES UN SUEÑO ALCANZABLE"

El primer paso es identificar los **trastornos del sueño** que pueden estar impidiendo un sueño saludable.

¿Tiene problemas para dormir bien?
¡Haga su autoencuesta!
Marque "SÍ" o "NO" según corresponda y mire los resultados orientativos al final de esta página.

	SÍ	NO
1) En general me cuesta mucho trabajo despertarme.		
2) Frecuentemente, me siento muy cansado durante el día.		
3) A menudo siento "ataques de sueño", y bostezo durante el día.		
4) A menudo se me cierran los ojos en el trabajo o en la escuela.		
5) Algunas veces "cabeceo" cuando conduzco o viajo.		
6) Muchas veces me quedo dormido leyendo o mirando televisión.		
7) Suelo "cabecear" en reuniones o conversando.		
8) Con frecuencia me duermo en el cine, teatro o lugares oscuros.		
9) Me han dicho que ronco fuerte y por momentos detengo la respiración cuando duermo.		
10) Mis ronquidos molestan a mi pareja o hijos.		
11) Estoy con sobrepeso o tengo un cuello corto y ancho.		
12) Tengo presión alta (medicada o no).		
13) Por las noches tardo más de 45 minutos en dormirme.		
14) Por las noches me despierto más de dos veces y me cuesta conciliar nuevamente el sueño.		
15) Sin pastillas no puedo dormir.		
16) Me levanto de noche para comer, ir al baño y/o beber.		
17) Muchas veces sufro pesadillas.		
18) Me han dicho que hablo, camino por la casa o consumo alimentos por la noche y no lo recuerdo al otro día.		
19) Me han dicho que grito y/o actúo lo que sueño.		
20) Por las noches siento "inquietud" en las piernas, o me tiemblan.		
21) Me han dicho que "pateo" mientras duermo.		
22) Empujo con las piernas a mi compañera/o de cama.		
23) Me he caído de la cama varias veces mientras dormía.		

RESULTADOS ORIENTATIVOS - Si marcó "SÍ" en las afirmaciones:
de la 1 a la 8: padece de somnolencia excesiva diurna; probabilidad de narcolepsia o apneas del sueño.
de la 9 a la 12: probabilidad de apneas del sueño.
de la 13 a la 15: probabilidad de insomnio
de la 16 a la 19: probabilidad de parasomnias (actividad motora anómala durante el sueño).
de la 20 a la 23: probabilidad de piernas inquietas (inquietud de piernas) y/o movimiento periódico de las extremidades.
Si ha marcado tres "SÍ" o más, es muy probable que pueda estar sufriendo algún trastorno del sueño y sería conveniente que consulte con un especialista en Medicina del Sueño.

UNIDAD DE MEDICINA DEL SUEÑO
Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro Solís 461, Buenos Aires, Argentina - Teléfonos: (54-11) 4378-1200/1300/1400 int.: 4012/4013 - www.fundacionfavaloro.org