

¡Conócese!

Por Dra. Lorena Alejandra Flores Plata



Una noche de sueño reparador es importante para la salud y el bienestar. Sin él, vienen consecuencias tales como cansancio excesivo, pérdida de energía, dolores corporales y una disminución en la atención, memoria y otras funciones cognitivas, lo cual puede, incluso, afectar las relaciones personales y laborales, el bienestar, el rendimiento y la salud.

Un problema o trastorno del sueño puede poner a una persona en riesgo de sufrir complicaciones físicas, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, diabetes, aumento de peso, irritabilidad y abuso de sustancias.

La privación grave del sueño puede provocar alucinaciones y, en casos extremos, poner en riesgo la vida.

Por todas estas razones, es importante abordar y poner atención en los problemas del sueño, antes de que se conviertan en un problema mayor.



Te invitamos a conocerte a través de un breve cuestionario que te ayudará a reflexionar y evaluar tu calidad de sueño durante el último mes. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas.

Selecciona el inciso que responda honestamente a lo que se te pregunta, según tus hábitos de sueño.

Indice

SECCIÓN:

Temas:

CALIDAD DE SUEÑO

¿Cómo duermes?
Durante la noche
Percepción del sueño
Espacio

p. 2

p. 3

p. 5

p. 5

RUTINA

Medicación
Acciones
Meditación y respiración

p. 6

p. 6

p. 8

DESCANSO

Sueño reparador
Durante el día

p. 9

p. 10

SECCIÓN: CALIDAD DE SUEÑO

1. ¿En qué rango de edad te ubicas?

- a) De 18 a 20 años
- b) De 21 a 30 años
- c) 31 a 40 años
- d) 41 a 50 años
- e) Más de 50 años

Tema: ¿Cómo duermes?

2. En el último mes, ¿cuántas horas en promedio dormiste al día?

- a) 0-4
- b) 5-8
- c) 9-12
- d) 13-15
- e) Más de 15

3. En general, ¿cuánto tiempo te toma dormir?

- a) Inmediatamente
- b) De 5 a 10 minutos
- c) De 11 a 20 minutos
- d) De 21 a 40 minutos
- e) Más de una hora

Tema: Durante la noche

4. ¿Qué tanto te despiertas por la noche o madrugada sin razón alguna?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

5. ¿Qué tanto te pasa no poder respirar bien cuando duermes?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

6. ¿Qué tanto toses o roncas al dormir?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

7. ¿Qué tanto te pasa sentir calor o frío al dormir?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

8. ¿Qué tanto tienes pesadillas al dormir?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

9. ¿Qué tanto tienes dolores o calambres al dormir?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

Tema: Percepción del sueño

10. ¿Cómo evaluarías tu calidad de sueño?

- a) Muy deficiente
- b) Deficiente
- c) Regular
- d) Buena
- e) Excelente

Tema: Espacio

11. ¿Cuentas con un espacio personal para dormir?

- a) No tengo un espacio personal
- b) No es privado y lo comparto con alguien más
- c) Es privado, pero lo comparto con otras personas
- d) Sí, tengo un espacio personal

SECCIÓN: RUTINA

Tema: Medicación

12. ¿Tomas medicina (con receta o sin receta) para dormir?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

Tema: Acciones

13. ¿Evitas cenas pesadas (alimentos grasosos, muy picantes o con porciones cercanas a las de una comida) al menos cuatro horas antes de dormir?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

14. ¿Consumes alcohol antes de ir a dormir (cuatro horas antes)?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

15. ¿Usas pantallas al momento de ya estar en la cama, lista o listo para dormir (celulares, televisión, computadora, tabletas o relojes inteligentes)?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

16. ¿Sueles ocupar el momento antes de dormir para pensar en tus pendientes y problemas?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

Tema: Meditación y respiración

17. ¿Sueles hacer ejercicios de respiración o meditación antes de ir a dormir?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

SECCIÓN: DESCANSO

Tema: Sueño reparador

18. ¿Sientes que has descansado después de las horas que has dormido?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

Tema: Durante el día

19. Durante el día, ¿te sientes cansada o cansado?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

20. Durante el día, ¿sientes sueño?

- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

21. Durante el día, ¿realizas siestas?

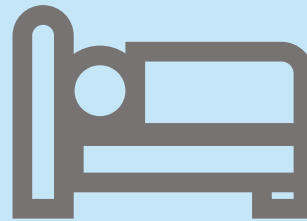
- a) Nunca
- b) Casi nunca
- c) Ocasionalmente
- d) Muchas veces
- e) Siempre

22. ¿De cuánto tiempo?

- a) 0-25 minutos
- b) Más de 25 minutos

Universidad Abierta y a Distancia de México

UnADM saludable



Dormir bien



<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>