



Los cuestionarios y escalas de evaluación estandarizados son herramientas esenciales para una evaluación objetiva y cuantificable de los trastornos del sueño y sus repercusiones en la calidad de vida de los clientes. Estos instrumentos psicométricos, validados por estudios científicos, permiten recopilar datos estandarizados y comparables, facilitando así el diagnóstico, el seguimiento del progreso y la evaluación de la eficacia de las intervenciones.

Entre los cuestionarios comúnmente utilizados en la evaluación del sueño, el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) ocupa un lugar destacado. Este cuestionario autoadministrado evalúa la calidad subjetiva del sueño durante el último mes, explorando siete componentes: la calidad subjetiva del sueño, la latencia del sueño, la duración del sueño, la eficacia habitual del sueño, las perturbaciones del sueño, el uso de medicamentos para dormir y el deterioro diurno. La puntuación total, que varía de 0 a 21, permite distinguir a los "buenos" y "malos" durmientes, siendo una puntuación superior a 5 indicativa de una mala calidad del sueño.

La Escala de Somnolencia de Epworth (ESS) es otra herramienta frecuentemente utilizada para evaluar la somnolencia diurna excesiva. Esta escala mide la propensión a quedarse dormido en ocho situaciones de la vida cotidiana, como ver televisión, leer o estar sentado inactivo en un lugar público. La puntuación total, comprendida entre 0 y 24, indica la gravedad de la somnolencia diurna, y una puntuación superior a 10 sugiere una somnolencia diurna excesiva que puede requerir una investigación más a fondo.

Para los clientes con insomnio, el Índice de Gravedad del Insomnio (ISI) es una herramienta valiosa. Este cuestionario de 7 ítems evalúa la gravedad de los problemas para conciliar el sueño, los despertares nocturnos y los despertares tempranos, así como la satisfacción respecto al sueño, las interferencias con el funcionamiento diurno, la percepción de los

trastornos del sueño por parte de los demás y la angustia asociada a los problemas de sueño. La puntuación total, que varía de 0 a 28, permite categorizar la gravedad del insomnio en ausencia de insomnio (0-7), insomnio leve (8-14), insomnio moderado (15-21) y insomnio severo (22-28).

Otros cuestionarios específicos pueden ser utilizados dependiendo de los trastornos del sueño sospechados. Por ejemplo, el Cuestionario de Berlín es una herramienta de detección de apneas del sueño, que evalúa los ronquidos, la somnolencia diurna y los factores de riesgo como la obesidad y la hipertensión arterial. El Cuestionario de Trastornos del Sueño del Hospital de Montreal (HSDQ) es un instrumento versátil que explora los síntomas de seis trastornos del sueño: insomnio, trastornos respiratorios del sueño, trastornos del ritmo circadiano, parasomnio, movimientos periódicos de las extremidades y hipersomnia.

Cuando se utilizan estos cuestionarios, el Coach de Sueño debe asegurarse de seleccionar herramientas que se adapten a las características del cliente (edad, nivel de alfabetización, lengua) y a sus quejas específicas. Es esencial guiar al cliente en la cumplimentación de los cuestionarios, explicando claramente las instrucciones y asegurándose de que comprenda correctamente los ítems. Los resultados deben interpretarse con cautela, integrándolos en el conjunto de datos clínicos recogidos durante la entrevista inicial y la anamnesis del sueño.

Tomemos como ejemplo a Sophie, una cliente de 45 años que se queja de dificultades para conciliar el sueño y de despertares frecuentes desde hace varios meses. Durante la entrevista inicial, el Coach de Sueño le propone cumplimentar el Índice de Gravedad del Insomnio (ISI) para objetivar la gravedad de sus trastornos. La puntuación de Sophie es de 18, lo que indica un insomnio moderado. Este resultado, junto con la información recogida durante la anamnesis del sueño, permite al Coach de Sueño proponer un plan de acción específico, que combina estrategias de higiene del sueño, técnicas de relajación y un enfoque cognitivo-conductual para manejar los pensamientos ansiosos relacionados con el sueño.

En resumen, los cuestionarios y escalas de evaluación estandarizados son herramientas valiosas para una evaluación objetiva y cuantificable de los trastornos del sueño. Permiten recopilar datos estandarizados, seguir la evolución de los síntomas y evaluar la eficacia de las intervenciones. El Coach de Sueño debe dominar el uso y la interpretación de estos instrumentos, integrándolos de manera inteligente en todo el proceso de evaluación y tratamiento de los trastornos del sueño.

Puntos clave:

1. Los cuestionarios y escalas de evaluación estandarizados son herramientas esenciales para una evaluación objetiva y cuantificable de los trastornos del sueño y sus repercusiones en la calidad de vida de los clientes.

2. El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) evalúa la calidad subjetiva del sueño durante el último mes, explorando siete componentes. Una puntuación superior a 5 indica una mala calidad del sueño.

3. La Escala de Somnolencia de Epworth (ESS) mide la propensión a quedarse dormido en ocho situaciones de la vida cotidiana. Una puntuación superior a 10 sugiere una somnolencia diurna excesiva.

4. El Índice de Gravedad del Insomnio (ISI) evalúa la gravedad del insomnio y sus interferencias con el funcionamiento diurno. La puntuación total permite categorizar la gravedad del insomnio.

5. Otros cuestionarios específicos, como el Cuestionario de Berlín y el Cuestionario de Trastornos del Sueño del Hospital de Montreal (HSDQ), pueden ser utilizados dependiendo de los trastornos del sueño sospechados.

6. El Coach de Sueño debe seleccionar herramientas adecuadas para las características del cliente y sus quejas específicas, guiar al cliente en la cumplimentación de los cuestionarios e interpretar los resultados con cautela.

7. Los resultados de los cuestionarios deben integrarse en el conjunto de datos clínicos recogidos durante la entrevista inicial y la anamnesis del sueño para proponer un plan de acción específico.