

Índice de Gravedad del Insomnio (ISI)

(Morin, 1998; Bastien et al, 2001; Fernandez-Mendoza et al, 2012)

1. Por favor indique la **GRAVEDAD** de su actual (p.ej., durante las últimas 2 semanas) problema(s) de sueño:

| | Nada | Leve | Moderado | Grave | Muy Grave |
|---------------------------------------|------|------|----------|-------|-----------|
| Dificultad para quedarse dormido/a: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Dificultad para permanecer dormido/a: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Despertarse muy temprano: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

2. ¿Cómo está de **SATISFECHO/A** en la actualidad con su sueño?

| Muy satisfecho | Satisfecho | Neutral | No muy Satisfecho | Muy Satisfecho |
|----------------|------------|---------|-------------------|----------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

3. ¿En qué medida considera que su problema de sueño **INTERFIERE** con su funcionamiento diario (por ejemplo, fatiga durante el día, capacidad para las tareas cotidianas/trabajo, concentración, memoria, estado de ánimo etc.)?

| Nada | Un poco | Algo | Mucho | Muchísimo |
|------|---------|------|-------|-----------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

4. ¿En qué medida cree que **LOS DEMÁS SE DAN CUENTA** de su problema de sueño por lo que afecta a su calidad de vida?

| Nada | Un poco | Algo | Mucho | Muchísimo |
|------|---------|------|-------|-----------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

5. ¿Cuán **PREOCUPADO/A** está por su actual problema de sueño?

| Nada | Un poco | Algo | Mucho | Muchísimo |
|------|---------|------|-------|-----------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL: _____

Índice de Gravedad del Insomnio (ISI)

(Morin, 1998; Bastien et al, 2001; Fernandez-Mendoza et al, 2012)

Cada uno de los 5 ítems se evalúa en una escala de 5 puntos que consiste en:

- 0 = Nada
- 1 = Un poco
- 2 = Algo
- 3 = Mucho
- 4 = Muchísimo

Resultado de 0 a 28.

- 0-7: No insomnio o ausencia de insomnio clínico
- 8-14: Insomnio subclínico
- 15-21: Insomnio clínico de gravedad moderada
- 22-28: Insomnio clínico grave