

CUESTIONARIO SOBRE AMBIENTE DE SUEÑO

1. Hago uso del despertador cinco o más días por semana

| | | |
|------------------|--------------|---------------------|
| <i>Verdadero</i> | <i>Falso</i> | <i>No aplicable</i> |
|------------------|--------------|---------------------|

2. Mantengo tan baja la temperatura de la habitación que necesito dos o más mantas en la cama para poder dormir bien

| | | |
|------------------|--------------|---------------------|
| <i>Verdadero</i> | <i>Falso</i> | <i>No aplicable</i> |
|------------------|--------------|---------------------|

3. Las cortinas y persianas de la habitación son tan efectivas que, aunque haya amanecido, la habitación permanece a oscuras.

| | | |
|------------------|--------------|---------------------|
| <i>Verdadero</i> | <i>Falso</i> | <i>No aplicable</i> |
|------------------|--------------|---------------------|

4. He gastado una buena cantidad de tiempo y dinero para garantizar que el colchón y almohadas de la cama son las idóneas para mí.

| | | |
|------------------|--------------|---------------------|
| <i>Verdadero</i> | <i>Falso</i> | <i>No aplicable</i> |
|------------------|--------------|---------------------|

5. Durante la noche mi habitación permanece tan bien aislada que rara vez se oye algún sonido de los vecinos, de la carretera, etc.

| | | |
|------------------|--------------|---------------------|
| <i>Verdadero</i> | <i>Falso</i> | <i>No aplicable</i> |
|------------------|--------------|---------------------|

6. Los ruidos derivados de los radiadores, suelos, etc. Son tan imperceptibles que rara vez soy consciente de ellos.

| | | |
|------------------|--------------|---------------------|
| <i>Verdadero</i> | <i>Falso</i> | <i>No aplicable</i> |
|------------------|--------------|---------------------|

7. Mi casa es un lugar seguro. Mi pareja y/o animal de compañía y/o las cerraduras y el sistema de alarma y/o el interés y apoyo de los vecinos me proporciona el nivel de tranquilidad suficiente como para no necesitar preocuparme por mi seguridad durante la noche.

| | | |
|------------------|--------------|---------------------|
| <i>Verdadero</i> | <i>Falso</i> | <i>No aplicable</i> |
|------------------|--------------|---------------------|

8. Tres o más noche por semana me dedico a realizar algunas de las siguientes actividades en la habitación: ver la televisión, leer, planificar, preocuparme, trabajar, limpiar o comer.

| | | |
|------------------|--------------|---------------------|
| <i>Verdadero</i> | <i>Falso</i> | <i>No aplicable</i> |
|------------------|--------------|---------------------|

9. Mis animales de compañía rara vez impiden que me duerma o me despiertan durante la noche.

| | | |
|------------------|--------------|---------------------|
| <i>Verdadero</i> | <i>Falso</i> | <i>No aplicable</i> |
|------------------|--------------|---------------------|

10. El horario de sueño o hábitos en la cama de mi pareja (leer, moverse, tirar de las mantas, roncar, etc.) rara vez dificultan mi sueño.

| | | |
|------------------|--------------|---------------------|
| <i>Verdadero</i> | <i>Falso</i> | <i>No aplicable</i> |
|------------------|--------------|---------------------|

11. Los horarios de sueño o hábitos nocturnos de mis hijos/hijas rara vez dificultan mi sueño.

| | | |
|------------------|--------------|---------------------|
| <i>Verdadero</i> | <i>Falso</i> | <i>No aplicable</i> |
|------------------|--------------|---------------------|