

INFORME PREMIUM

Test Calidad del Sueño (PSQI/Epworth)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

PREPARADO PARA

Ana Santos

Fecha del informe: febrero 26, 2026



Índice

Haz clic en una sección para ir directamente a ella.

01	Resumen y puntuación	Página 3
02	Desglose por categoría	Página 3
03	Sus respuestas	Página 3
04	Interpretación IA por Claude	Página 5
05	Recomendaciones	Página 6
06	Aviso Importante	Página 6



Test Calidad del Sueño (PSQI/Epworth)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

31

/ 42

Puntuación

74%

Porcentaje

Sueño deficiente - Se recomienda consulta médica

Resultado

El sueño está significativamente perturbado. Se asocia con depresión, ansiedad y deterioro cognitivo.

Desglose por categoría

Categoría	Distribución	Pts
Sleep quality		10
Daytime dysfunction		9
Sleep disturbance		12

Sus respuestas

Cada respuesta contribuyó a su puntaje.

#	Pregunta	Su respuesta	Pts
1	Durante el último mes, ¿cómo calificarías la calidad general de tu sueño? global_quality	Bastante mala	2
2	¿Cuánto tiempo suele tardar en dormirse por la noche? latency	31-60 min	2



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
3	¿Cuántas horas duerme realmente por noche en promedio? duration	5-6 horas	2
4	¿Con qué frecuencia se despierta durante la noche y no puede volver a dormirse? disturbance	2 noches/semana	2
5	¿Con qué frecuencia siente demasiado calor o frío mientras intenta dormir? disturbance	2 noches/semana	2
6	¿Con qué frecuencia el ruido, la luz o el malestar perturban tu sueño? disturbance	2 noches/semana	2
7	¿Con qué frecuencia toma medicación para dormir? medication	2 noches/semana	2
8	¿Con qué frecuencia ha tenido dificultades para mantenerse despierto/a mientras conduce o socializa? dysfunction	2 noches/semana	2
9	¿Con qué frecuencia ha tenido dificultades para mantener el entusiasmo al realizar tareas? enthusiasm	2 noches/semana	2
10	Probabilidad de somnolencia: Sentado/a leyendo epworth	Posibilidad moderada	2
11	Probabilidad de somnolencia: Viendo la televisión epworth	Posibilidad moderada	2
12	Probabilidad de somnolencia: En un lugar público epworth	Posibilidad moderada	2
13	Probabilidad de somnolencia: Como pasajero/a durante una hora epworth	Posibilidad moderada	2



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
1 4	Probabilidad de somnolencia: Tumbado/a para descansar por la tarde epworth	Posibilidad moderada	2



Interpretación IA por Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Gracias por tomarte el tiempo de completar esta evaluación sobre la calidad de tu sueño. Reflexionar sobre cómo dormimos y cómo eso afecta nuestro día a día requiere honestidad y disposición para el autoconocimiento, y eso ya es un paso valioso. Si sientes que tu descanso no ha sido reparador últimamente, quiero decirte que no estás solo ni sola en esto: las dificultades para dormir bien son extremadamente comunes y pueden estar influenciadas por múltiples factores como el estrés, los hábitos diarios, el entorno o incluso cambios temporales en la rutina.

Tu puntaje total de 31 sobre 42 (73,8%) sugiere que actualmente podrías estar experimentando un sueño deficiente, con áreas que destacan especialmente: las alteraciones durante el sueño (interrupciones, despertares, inquietud) parecen ser el aspecto más marcado, seguido por dificultades en la calidad general del descanso y cierto impacto en tu funcionamiento durante el día, como cansancio, dificultad para concentrarte o baja energía. Es importante recordar que esto es una herramienta de tamizaje o cribado, no un diagnóstico clínico. Lo que ofrece es una fotografía inicial que puede ayudarte a entender mejor tus patrones de sueño, pero no reemplaza una evaluación profesional completa.

Mientras tanto, hay pequeños cambios que pueden marcar una diferencia positiva. Intenta mantener horarios de sueño y vigilia consistentes, incluso los fines de semana, ya que esto ayuda a regular tu reloj biológico. Reducir el uso de pantallas al menos una hora antes de dormir y crear un ambiente oscuro, silencioso y fresco en tu habitación también puede favorecer un descanso más profundo. Además, practicar alguna técnica de relajación antes de acostarte, como respiración consciente o estiramientos suaves, puede ayudar a que tu cuerpo y mente se preparen mejor para el sueño.

Te animo con calidez a compartir estos resultados con un profesional de la salud, como un médico general o un especialista en medicina del sueño. Ellos podrán explorar contigo las posibles causas detrás de estas dificultades y diseñar un plan personalizado que realmente se ajuste a tus necesidades. Buscar apoyo no es un signo de debilidad, sino un acto de cuidado hacia ti mismo. Con la orientación adecuada, es completamente posible recuperar un descanso reparador y sentirte con más energía y bienestar en tu vida.



diaria.

Recomendaciones

Consulta a un médico o especialista en sueño. La TCC-I es el tratamiento de primera línea más eficaz.

Aviso Importante

Este informe es solo una herramienta de cribado y no constituye un diagnóstico médico o psicológico.

Este test no reemplaza una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulte a un neuropsicólogo, psiquiatra o profesional de salud cualificado.