

Evaluación del resultado

Puntuación total < 12 puntos

¡Enhorabuena! ¡La calidad de su sueño es la idónea! Es importante que siga con los mismos hábitos y cuidados que hasta ahora para mantener el buen equilibrio de su organismo.

Puntuación total 12 - 20 puntos

Necesita atender y cuidar más su calidad del sueño, la principal función del sueño es reparar el organismo.

Le recomendamos que no lo deje pasar y consulte con su farmacéutico para que le ayude a mejorar su calidad del sueño.

Puntuación total > 20 puntos

Existen aspectos negativos en su calidad del sueño. Puede que su organismo presente alteraciones debido a la mala calidad de su sueño.

Consulte con su médico o farmacéutico, ellos le recomendarán el tratamiento más idóneo para recuperar el equilibrio de su organismo mediante la mejora en la calidad de su sueño.

¿Necesita mejorar la calidad de su sueño?

¡Compruébelo!

El 36% de los españoles tienen una mala calidad del sueño, según la escala internacional de Pittsburgh.

La principal función del sueño es reparar el organismo.

Puede que su organismo presente alteraciones por una mala calidad del sueño.

Laboratorios Heel dispone de un complemento alimenticio que le puede ayudar a conciliar el sueño de forma más rápida y que éste sea más reparador

Consulte con su farmacéutico, él le recomendará el tratamiento más adecuado

Síguenos en:



www.sleepel.es

19320 FAR 03/2015 01

www.sleepel.es

-Heel



¡Compruebe su calidad del sueño!

El objetivo de este cuestionario es comprobar si sufre alteraciones en el sueño y evaluar la intensidad de dichas alteraciones.

Responda a las siguientes preguntas, sume los puntos y vaya a la última página para ver los resultados. Los síntomas mencionados en las preguntas deben haber ocurrido en los últimos meses.

Por las noches cuando se va a dormir, ¿permanece despierto durante media hora o más? Sí 3 No 0 A veces 2

¿Se despierta durante la noche y luego le cuesta volver a dormirse? Sí 3 No 0 A veces 2

¿Le da muchas vueltas a las preocupaciones y tiene problemas para relajarse? Sí 3 No 0 A veces 2

A pesar de haber dormido toda la noche, cuando se levanta, ¿se siente cansado? Sí 3 No 0 A veces 2

¿Tiene problemas de concentración durante el día a pesar de haber dormido toda la noche? Sí 3 No 0 A veces 2

¿Tiene somnolencia diurna? Sí 3 No 0 A veces 2

¿Sigue una rutina diaria de horarios (se va a la cama más o menos a la misma hora, se levanta más o menos a la misma hora)?

Sí 0 No 3 A veces 2

En el caso de que se eche siesta, ¿su duración es de más de 30 minutos?

Sí 3 No 0 A veces 2

¿El ambiente de su habitación es el adecuado? Por ejemplo, está a oscuras, tiene una temperatura agradable y sin ruidos

Sí 0 No 3 A veces 2

¿Toma café, té o sustancias estimulantes después de las 18:00h?

Sí 3 No 0 A veces 2

¿Utiliza tablet, móviles o pantallas electrónicas justo antes de irse a dormir?

Sí 3 No 0 A veces 2

¿Tiene turnos de trabajo rotativos? Por ejemplo una semana trabaja de mañana y la siguiente de noche

Sí 3 No 0 A veces 2

¿Trabaja en horario nocturno?

Sí 3 No 0 A veces 2

¿Realiza actividades relajantes antes de irse a dormir, como leer, ejercicios de relajación, etc?

Sí 0 No 3 A veces 2

Puntuación Total.....