

## INDICE DE DETERIORO DE SUEÑO (Sleep Impairment Index)

Gonzalo Pin Arboledas

Unidad Valenciana del Sueño. Hospital Quirón Valencia.

Diseñada por C. Morin y colaboradores para adultos, su traducción al chino ha sido validada para el cribado del insomnio en adolescentes. En castellano fue publicada 1998.

Se trata de una escala de 7 ítems que valora la intensidad del insomnio (de inicio, mantenimiento o despertar precoz), el grado de satisfacción con el sueño, la interferencia del problema en la vida cotidiana y las preocupaciones que ocasiona. Su valoración es mediante una escala de Likert. En su origen se refería a las dos últimas semanas pero en la validación se hace referencia a lo sucedido en el último mes:

### 1. Puntúe la severidad de su problema de insomnio actual:

	NINGUNA	LIGERA	MODERADA	GRAVE	MUCHA
Dificultad para iniciar el sueño	1	2	3	4	5
Dificultad para mantener el sueño	1	2	3	4	5
Se despierta demasiado pronto	1	2	3	4	5

### 2. ¿Cómo está de satisfecho/descontento con su patrón del sueño actual?

Muy satisfecho	Moderadamente satisfecho	Muy descontento
1	2 3 4	5

### 3. ¿Hasta qué punto considera que su problema del sueño INTERFIERE en su funcionamiento diario (por ejemplo, fatiga diurna, capacidad de rendir en el trabajo o en las tareas diarias, concentración, memoria, estado de ánimo, etc.)?

En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5

### 4. ¿Hasta qué punto los demás se DAN CUENTA de su problema del sueño, de lo que deteriora su calidad de vida?

En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5

### 5. ¿Hasta qué le PREOCUPA su problema del sueño actual?

En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5

**6. ¿Hasta qué punto cree que los siguientes factores contribuyen a mantener su problema del sueño?**

	NADA	ALGO	MUCHO		
Alteraciones cognitivas (pensamiento acelerado por la noche)	1	2	3	4	5
Alteraciones somáticas (dolor, tensión muscular...)	1	2	3	4	5
Hábitos incorrectos relacionados con el sueño	1	2	3	4	5
La edad	1	2	3	4	5

**7. Después de una mala noche, ¿cuáles de los siguientes problemas experimenta al día siguiente? Marque con un círculo lo que corresponda.**

- a). Fatiga diurna: cansado, exhausto, rendido, somnoliento.
- b). Dificultad para funcionar: disminución del rendimiento en el trabajo o en las tareas diarias, dificultades de concentración, problemas de memoria.
- c). Problemas del estado de ánimo: irritable, tenso, nervioso, inestable, deprimido, ansioso, malhumorado, hostil, enfadado, confuso.
- d). Síntomas físicos: dolores o molestias musculares.
- e). Ninguno.

-----  
**Comentarios:**

Testado en adolescentes chinos (Hong Kong) de 12 a 19 años (edad media 14,5 años).

Los horarios medios de los participantes eran:

Acostarse: 23 h 26 m.

Levantarse: 07 h 02 m.

Tiempo Total de Sueño: 7 h 2 m.

Se entrevistaron a 290 sujetos: 103 (33,5%) con síntomas de insomnio e inicio, 26 (9,0%) con síntomas de insomnio de mantenimiento y 19 (6,5%) con despertares precoces. El 9,3% tenían el diagnóstico de insomnio clínico según los criterios DSM- IV-TR.

El punto de corte óptimo para el diagnóstico de Insomnio según los criterios DSMIV TR es de  $\geq 9$ :

- ✓ Sensibilidad: 0.87 (0.68-0.96)
- ✓ Especificidad: 0.75 ( 0.69-0.80)

- ✓ Valor Predictivo Positivo (VPP): 0.25 (0.17-0.36)
- ✓ Valor Predictivo Negativo (VPN): 0.98 ( 0.95-0.99)
- ✓ Likelihood positivo: 3.49 ( 2.67- 4.58)
- ✓ Likelihood negativo: 0.17 (0.06-0.50)

Consistencia interna en adolescentes: 0.83

Test-Retest:

- Score total:  $r = 0.79$
- Items Individuales:  $r = 0.47-0.67$

El ítem "levantarse demasiado pronto" no tiene validez satisfactoria; sin embargo, la validez del test se refrenda por la correlación significativa entre el score total y la coincidencia con el diagnóstico clínico de insomnio en la validación.

#### **Bibliografía:**

1. Morin CM. Insomnia: psychological assesment and management. New York: Gilford Press; 1993.  
  
Traducido al castellano por Anna Bes Oliva:
2. Morin CM. Insomnio: Asistencia y tratamiento psicológico. Barcelona: Ariel psicología; 1998.
3. Bastien CH, Vallieres A, Morin CM. Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. Sleep Med 2001;2:297-307.
4. Ka-Fai Chung, Katherine Ka-Ki Fan, Wing-Fai Yeung. Assesing insomnia in adolescents: Comparison of Insomnia Severity Index, Athens Insomnia Scale and Sleep Quality Index. Sleep Medicine. 2011;12: 463-470.

En el test se ha respetado la traducción de Anna Bes publicada en castellano en la traducción del libro.