

Cuestionario SATED de Calidad del Sueño

El **SATED** (Satisfacción, Alerta, Tiempo, Eficiencia y Duración) es un cuestionario breve y validado para evaluar la calidad del sueño en cinco dimensiones.

Instrucciones: Marque la opción que mejor describa cómo ha sido su sueño en el último mes.

1. Satisfacción

¿Está satisfecho con su sueño?

(0) Muy insatisfecho (1) Algo insatisfecho (2) Satisfecho

2. Alerta

Durante sus horas de vigilia, ¿se siente lo suficientemente alerta?

(0) Muy insatisfecho (1) Algo insatisfecho (2) Satisfecho

3. Tiempo

¿Duerme al menos 6 horas cada noche?

(0) Muy insatisfecho (1) Algo insatisfecho (2) Satisfecho

4. Eficiencia

¿Se queda dormido en 30 minutos o menos después de irse a la cama?

(0) Muy insatisfecho (1) Algo insatisfecho (2) Satisfecho

5. Duración

¿Se mantiene dormido la mayor parte del tiempo mientras está en la cama?

(0) Muy insatisfecho (1) Algo insatisfecho (2) Satisfecho

Puntuación

- Cada pregunta se puntúa de 0 a 2.
- **Puntaje total:** 0–10.
- **Interpretación:**
 - 0–4 = Sueño de mala calidad.
 - 5–7 = Sueño de calidad intermedia.
 - 8–10 = Sueño de buena calidad.
- Totalice su puntuación: _____