

SLEEP QUESTIONNAIRE

CUESTIONARIO DEL SUEÑO

Name: _____ Date of Birth: _____
Nombre Fecha de nacimiento

Height: _____ Weight: _____ PCP: _____
Altura Peso PCP

Signature: _____ Today's Date: _____
Firma Fecha de hoy

How long have you had a sleep problem: _____
Cuánto tiempo ha tenido problemas para dormir?

What time do you normally go to bed: _____
A qué hora te acuestas normalmente

What time do you normally get out of bed: _____
A qué hora normalmente se levanta de la cama

Do you have difficulty falling asleep: Yes No
¿Tiene dificultad para conciliar el sueño? Sí No

Do you have difficulty staying asleep: Yes No
¿Tiene dificultad para permanecer dormido? Sí No

Do you take prescription or over-the-counter pills to help you fall asleep:
¿Toma píldoras recetadas o de venta libre para ayudarlo quedarse dormido?
 Yes No
Sí No

Do you get nasal congestion when you are in bed: Yes No
¿Tiene congestión nasal cuando está en la cama? Sí No

Do you feel refreshed when you get out of bed: Yes No
¿Se siente renovado cuando se levanta de la cama? Sí No

Do your sleeping habits affect your performance at work/school:
¿Sus hábitos de sueño afectan su desempeño en el trabajo / escuela?
 Yes No
Sí No

How many days a week do you take a nap: _____
¿Cuántos días a la semana duermes la siesta?

How much caffeine do you drink per day: _____
¿Cuánta cafeína bebe por día?

Do you have difficulty with relaxing/mind racing when you are trying
to sleep: Yes No
¿Tiene dificultad para relajarse / acelerar la mente cuando intenta dormir? Sí No

Do you have restlessness or twitching of your legs when you are sleeping:
¿Tiene inquietud o contracciones en las piernas cuando duerme?
 Yes No
Sí No

Have you been told you sleep walk or have unusual sleep behavior:
¿Le han dicho que camina dormido o tiene un comportamiento de sueño inusual?
 Yes No
Sí No

Additional questions for children younger than 13:

Preguntas adicionales para niños menores de 13 años:

Was the child premature or have abnormalities at birth: Yes No
¿Era el niño prematuro o tenía anomalías al nacer? Sí No

Did the mother take any medications, smoke, use drugs or alcohol
during pregnancy?: Yes No
¿La madre tomó algún medicamento, fumaba, consumía drogas o alcohol durante el embarazo? Sí No

Where and in what position does the child sleep at night?
¿Dónde y en qué posición duerme el niño por la noche?

Does the child exhibit bed wetting, night sweats or night terrors:
¿Presenta el niño enuresis, sudores nocturnos o terrores nocturnos?
 Yes No
Sí No

Does the child use a special item that aids in their sleep: Yes No
¿Usa el niño algún artículo especial que le ayude a dormir? Sí No

THE EPWORTH SLEEPINESS SCALE

LA ESCALA DE SUEÑO DE EPWORTH

Use the scale to choose the most appropriate number for each situation and circle the correct one.

Utilice la escala para elegir el número más apropiado para cada situación y encierre en un círculo la correcta

0 = Would Never Doze **2 = Moderate Chance of Dozing**
1 = Slight Chance of Dozing **3 = High Chance of Dozing**
0 = Nunca se quedaría dormido 2 = Probabilidad moderada de quedarse dormido
1 = Ligera posibilidad de dormir 3 = Alta probabilidad de dormir

| SCENARIO GUIÓN | CHANCE OF DOZING POSIBILIDAD DE DORMIR |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Sitting and reading <i>Sentado y leyendo</i> | 0 1 2 3 |
| Watching television <i>Viendo televisión</i> | 0 1 2 3 |
| Sitting inactive in public place, e.g., theater or meeting <i>Sentado inactivo en un lugar público, por ejemplo, teatro o reunión</i> | 0 1 2 3 |
| As a passenger in a car for an hour without a break <i>Como pasajero en un automóvil durante una hora sin</i> | 0 1 2 3 |
| Lying down to rest in the afternoon <i>descanso Tumbado a descansar por la tarde</i> | 0 1 2 3 |
| Sitting and talking to someone <i>Sentarse y hablar con alguien</i> | 0 1 2 3 |
| Sitting quietly after lunch without alcohol <i>Sentado en silencio después del almuerzo sin alcohol</i> | 0 1 2 3 |
| In a car, while stopped in a few minutes of traffic <i>En un automóvil, mientras está detenido en unos minutos de tráfico</i> | 0 1 2 3 |

HOW TO PREPARE FOR SLEEP STUDY:

CÓMO PREPARARSE PARA EL ESTUDIO DEL SUEÑO:

Transportation to and from the sleep lab must be arranged prior to testing
El transporte hacia y desde el laboratorio del sueño debe organizarse antes de la prueba.

Patient must bring someone that speaks English, if the patient does not.
El paciente debe traer a alguien que hable inglés, si el paciente no lo hace.

A maximum of 1 person may accompany the patient.
Un máximo de 1 persona puede acompañar al paciente.

Minors (under 18 years) must have an adult accompany them for the duration of the study.
Los menores (menores de 18 años) deben ir acompañados de un adulto durante el estudio.

Prior arrangements must be made for service animals to accompany patient.
Se deben hacer arreglos previos para que los animales de servicio acompañen al paciente.

Avoid Lotions, nail polish, hair products to help prevent artifact in our recordings
Evite lociones, esmaltes de uñas, productos para el cabello que ayuden a prevenir artefactos en nuestras grabaciones.

Male facial hair and female leg hair must be neatly groomed or shaven to avoid artifacts.
El vello facial masculino y el vello femenino de las piernas deben estar bien cuidados o afeitados para evitar artefactos.

Avoid caffeine or other stimulants the day of the study.
Evite la cafeína u otros estimulantes el día del estudio.

Avoid exercising or a full stomach right before the sleep study.
Evite hacer ejercicio o tener el estómago lleno justo antes del estudio del sueño.

For children, a comfort item such as a stuffed animal, blanket or pillow is allowed.
Para los niños, se permite un artículo de comodidad como un animal de peluche, una manta o una almohada.

The facility has Wi-Fi, TV and DVD players. The tech will monitor these to optimize sleep.
La instalación cuenta con Wi-Fi, TV y reproductores de DVD. El técnico los supervisará para optimizar el sueño.

A shower is available, bring your own towel and personal toiletries if needed.
Una ducha está disponible, traiga su propia toalla y artículos de tocador personales si es necesario.

If you are on CPAP or other sleep device, please bring it with you to the study.
Si usa CPAP u otro dispositivo para dormir, tráigalo al estudio.