Escala SATED: autodiagnóstico de la satisfacción y calidad del sueño

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué evalúa la escala SATED?

RESPUESTA

Evalúa los principales elementos del sueño: satisfacción, vigilia, momento, eficiencia y duración.

PREGUNTA

¿Qué mide el elemento 'satisfacción' en la escala SATED?

RESPUESTA

Mide qué tan satisfecho te sientes al despertar, considerando si te sientes descansado y contento con la cantidad y calidad del sueño.

PREGUNTA

¿Cómo se califica cada elemento en la escala SATED?

RESPUESTA

Cada elemento se califica con tres opciones: rara vez o nunca (0), algunas veces (1) y frecuentemente (2).

PREGUNTA

¿Qué analiza el elemento 'vigilia' en la escala SATED?

RESPUESTA

Analiza si puedes permanecer despierto durante todo el día sin necesidad de tomar siestas.

PREGUNTA

¿Qué significa el elemento 'momento' en la escala SATED?

RESPUESTA

Evalúa si estás despierto en la madrugada, específicamente entre las dos y las cuatro de la mañana.

PREGUNTA

¿Qué mide el elemento 'eficiencia' en la escala SATED?

RESPUESTA

Mide si te despiertas o permaneces despierto durante más de treinta minutos en el transcurso de la noche.

PREGUNTA

¿Cuál es la duración ideal del sueño según la escala SATED?

RESPUESTA

Dormir entre siete y ocho horas diarias.

PREGUNTA

¿Qué indica una calificación alta en la escala SATED?

RESPUESTA

Indica que la mayor parte del tiempo no estás satisfecho con tu sueño, no descansas lo suficiente o tienes interrupciones durante la noche, lo que sugiere una posible alteración del sueño.

PREGUNTA

¿Qué opciones de respuesta se utilizan en la escala SATED?

RESPUESTA

Rara vez o nunca, algunas veces y frecuentemente.

PREGUNTA

¿Qué se puede concluir si obtienes una baja puntuación en la escala SATED?

RESPUESTA

Una baja puntuación sugiere una buena calidad del sueño, con satisfacción, sin interrupciones y una duración adecuada.

Resumen: Escala SATED: Evaluación de la Calidad y Satisfacción del Sueño

Nivel: secundaria

- La escala SATED evalúa cinco aspectos clave del sueño: satisfacción, vigilia, momento, eficiencia y duración.
- Cada aspecto se califica en una escala de 0 a 2, donde una puntuación baja indica posibles problemas de sueño.
- La satisfacción mide qué tan descansado y satisfecho te sientes al despertar.
- La eficiencia y duración del sueño se refieren a la cantidad de horas dormidas y si permaneces despierto durante largos períodos en la noche.

- Un puntaje bajo en la escala puede indicar alteraciones del sueño que podrían requerir atención.

Mapa Conceptual

Escala SATED: autodiagnóstico de la satisfacción y calidad del sueño

Satisfacción

- Evaluación de cómo te sientes al despertar
- Calificaciones: rara vez o nunca, algunas veces, frecuentemente

Vigilia

- Capacidad de permanecer despierto todo el día
- Evitar la necesidad de hacer siestas

Momento

- Estar despierto en la madrugada (entre las 2 y las 4 a.m.)

Eficiencia

- Despertarse o permanecer despierto por más de 30 minutos durante la noche

Duración

- Dormir entre 7 y 8 horas diarias
- Calificaciones: de 0 a 2 según la frecuencia de cumplimiento