

Nombre: _____

Visita: Inicial/Seguimiento

Fecha: __/__/____

Índice de Gravedad del insomnio (ISI)³

1. Indica la gravedad de tu actual problema(s) de sueño:

	Nada	Leve	Moderado	Grave	Muy Grave
1a. Dificultad para quedarse dormido/a:	0	1	2	3	4
1b. Dificultad para permanecer dormido/a:	0	1	2	3	4
1c. Despertar temprano:	0	1	2	3	4

2. ¿Cómo estás de satisfecho/a en la actualidad con tu sueño?

Muy satisfecho		Moderadamente satisfecho		Muy insatisfecho	
0	1	2	3	4	

3. ¿En qué medida consideras que tu problema de sueño interfiere con tu funcionamiento diario?

(Ej.: fatiga durante el día, capacidad para las tareas cotidianas/trabajo, concentración, memoria, estado de ánimo etc.)

Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo
0	1	2	3	4

4. ¿En qué medida crees que los demás se dan cuenta de tu problema de sueño por lo que afecta a tu calidad de vida?

Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo
0	1	2	3	4

5. ¿Cómo estás de preocupado/a por tu actual problema de sueño?

Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo
0	1	2	3	4

Corrección:

Sumar la puntuación de todos los ítems:

(1a+1b+1c+2+3+4+5)=_____

Interpretación:

0-7: ausencia de insomnio clínico

8-14: insomnio subclínico

15-21: insomnio clínico (moderado)

22-28: insomnio clínico (grave)

Adaptado de Bastien CH, et al. Sleep Med. 2001 Jul;2(4):297-307, como se citó en Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias. Agencia Laín Entralgo. Comunidad de Madrid; 2009. Guías de Práctica Clínica en el SNS: UETS N° 2007/5-1. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_compl.pdf. Último acceso: marzo 2026