



**Banco de instrumentos**  
y metodologías en Salud Mental

[www.cibersam.es/bancoinstrumentos](http://www.cibersam.es/bancoinstrumentos)

[www.cibersam.es](http://www.cibersam.es)

**cibersam**

Centro de Investigación Biomédica En Red  
de **Salud Mental**

## 8.2.1. Cuestionario Oviedo de Calidad del Sueño (COS)

### Durante el último mes

COS-1. ¿Cómo de satisfecho ha estado con su sueño?

- 1 muy insatisfecho      2 bastante insatisfecho      3 insatisfecho  
4 término medio      5 satisfecho      6 bastante satisfecho  
7 muy satisfecho

COS-2. ¿Cuántos días a la semana ha tenido dificultades para ...

	<i>Ninguno</i>	<i>1-2 d/s</i>	<i>3 d/s</i>	<i>4-5 d/s</i>	<i>6-7 d/s</i>
COS-21. Conciliar el sueño	1	2	3	4	5
COS-22. Permanecer dormido	1	2	3	4	5
COS-23. Lograr un sueño reparador	1	2	3	4	5
COS-24. Despertar a la hora habitual	1	2	3	4	5
COS-25. Excesiva somnolencia	1	2	3	4	5

COS-3. ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse, una vez que lo intentaba?

- 1 0-15 minutos      2 16-30 minutos      3 31-45 minutos  
4 46-60 minutos      5 más de 60 minutos

COS-4. ¿Cuántas veces se ha despertado por la noche?

- 1 Ninguna vez      2 1 vez      3 2 veces  
4 3 veces      5 más de 3 veces

Si normalmente se despertó, usted piensa que se debe a...

Dolor      Necesidad de orinar      Ruido

Otros. Especificar:

COS-5. ¿Ha notado que se despertaba antes de lo habitual? En caso afirmativo, ¿cuánto tiempo antes?

- 1 Se ha despertado como siempre      2 media hora antes  
3 1 hora antes      4 entre 1 y 2 horas antes  
5 más de 2 horas antes

COS-6. Eficiencia del sueño (horas dormidas/horas en cama)

Por término medio, ¿cuántas horas ha dormido cada noche? \_\_\_\_\_

¿Cuántas horas ha permanecido habitualmente en la cama? \_\_\_\_\_

- 1 91-100 %      2 81-90 %      3 71-80 %  
4 61-70 %      5 60% o menos

COS-7. ¿Cuántos días a la semana ha estado preocupado/a o ha notado cansancio o disminución en su funcionamiento sociolaboral por no haber dormido bien la noche anterior?

- 1 Ningún día      2 1-2 d/s      3 3 d/s  
4 4-5 d/s      5 6-7 d/s

COS-8. ¿Cuántos días a la semana se ha sentido demasiado somnoliento/a, llegando a dormirse durante el día o durmiendo más de lo habitual por la noche?

- 1 Ningún día      2 1-2 d/s      3 3 d/s  
4 4-5 d/s      5 6-7 d/s

COS-9. Si se ha sentido con demasiado sueño durante el día o ha tenido períodos de sueño diurno, ¿cuántos días a la semana ha estado preocupado/a o ha notado disminución en su funcionamiento sociolaboral por ese motivo?

- 1 Ningún día      2 1-2 d/s      3 3 d/s  
4 4-5 d/s      5 6-7 d/s

COS-10. ¿Cuántos días a la semana ha tenido (o le han dicho que ha tenido) ...

	<i>Ninguno</i>	<i>1-2d/s</i>	<i>3d/s</i>	<i>4-5d/s</i>	<i>6-7d/s</i>
COS-101. Ronquidos	1	2	3	4	5
COS-102. Ronquidos con ahogo	1	2	3	4	5
COS-103. Movimientos de las piernas	1	2	3	4	5
COS-104. Pesadillas	1	2	3	4	5
COS-105. Otros	1	2	3	4	5

COS-11. ¿Cuántos días a la semana ha tomado fármacos o utilizado cualquier otro remedio (infusiones, aparatos, etc.), prescrito o no, para ayudarse a dormir?

- 1 Ningún día      2 1-2 d/s      3 3 d/s  
4 4-5 d/s      5 6-7 d/s

Si ha utilizado alguna ayuda para dormir (pastillas, hierbas, aparatos, etc.), describir: \_\_\_\_\_