

Kit de herramientas para *mi EM*

Planilla de sueño

Los **buenos hábitos de sueño** pueden ayudar a dormir durante más tiempo y más profundamente para que pueda levantarse descansado. Le sugerimos utilizar esta planilla, a modo de ayuda, para que usted y su médico puedan reconocer sus principales problemas de sueño e identificar buenos hábitos que puedan ayudarlo a dormir mejor.

Pasos sugeridos para dormir bien durante la noche

Paso 1

Lleve un registro de sus patrones de sueño durante al menos 3 noches, incluya una noche del fin de semana. Aunque puede resultar difícil determinar de manera exacta cuánto tiempo le llevó dormirse o durante cuánto tiempo estuvo despierto a la noche, brinde su mejor estimado.

Su registro de sueño puede incluir:

- **Siestas:** escriba a qué hora comenzó y terminó su siesta.
- **Hora a la que se acostó:** escriba a qué hora se fue a la cama y apagó todas las luces.
- **Cuánto se demoró en dormirse:** estime cuánto tiempo le tomó dormirse una vez que apagó las luces.
- **Cuántas veces se despertó:** escriba cuántas veces recuerda haberse despertado durante la noche. Utilice la sección de notas para describir todo acontecimiento inusual, como por ejemplo, una llamada telefónica que lo haya despertado.
- **Hora a la que se despertó a la mañana:** escriba a qué hora se despertó en la mañana, aunque no se haya levantado de la cama a esa hora.
- **Hora a la que se levantó de la cama:** escriba a qué hora se levantó de la cama para comenzar su día.

Paso 2

Intente resolver sus principales problemas de sueño Cuando registre sus patrones de sueño, piense qué tipo de problemas de sueño está teniendo.

Está teniendo problemas:

- ¿Para dormirse?
- ¿Para permanecer dormido porque se despierta con frecuencia?
- ¿Para salir de la cama debido a la rigidez matutina?

Paso 3

Elija una de las sugerencias sobre comportamiento de sueño que aborde su principal problema

Puede intentar:

- Seguir la sugerencia durante al menos tres días.
- Utilizando la página 6 de la planilla de sueño, controle sus hábitos de sueño mientras prueba una nueva sugerencia. Esto puede ayudarlo a determinar si la sugerencia está funcionando bien para usted.

Kit de herramientas para *mi EM*

Paso 1: Lleve registro de sus hábitos actuales de sueño

Durante al menos tres noches, incluída una noche del fin de semana, lleve un registro de sus hábitos de sueño.

Registro de sueño nocturno

MIS HÁBITOS DE SUEÑO	EJEMPLO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Hora a la que me acosté	10:30 pm							
Cuánto tiempo me demoré en dormirme	45 min							
Cuántas veces me desperté	2							
Durante cuánto tiempo estuve despierto cada vez	20 min, 10 min							
A qué hora me desperté a la mañana	6:30 am							
A qué hora salí de la cama	6:45 am							
Notas: • ¿Cómo me sentí al levantarme? • ¿Dormí bien anoche?	Muy cansado. No quería salir de la cama							
Siestas diurnas	2 pm - 3pm							

Revise su registro de hábitos de sueño. Luego identifique su principal problema del sueño.

Mi principal problema es:

- Me cuesta dormirme
- Me cuesta mantenerme dormido
- Me cuesta despertarme o salir de la cama

Consultar:

- página 3
- página 4
- página 5

Kit de herramientas para *mi EM*

Paso 2: Intente resolver su principal problema de sueño

“Me cuesta dormirme”

Consulte la columna para ver las sugerencias y hábitos que puede implementar para manejar sus problemas de sueño. Marque las sugerencias que desea probar. Utilice la sección de notas como ayuda para planificar la puesta en práctica de estas sugerencias.

CATEGORÍAS	SUGERENCIAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO	NOTAS
<input type="checkbox"/> Sugerencias horarias	<ul style="list-style-type: none">• Acuéstese a la misma hora todas las noches.• Despiértese a la misma hora todas las mañanas.• En lo posible, evite tomar siestas. Caso contrario, que estas no excedan los 30-60 minutos.	
<input type="checkbox"/> Buenos hábitos de sueño	<ul style="list-style-type: none">• Acuéstese sólo cuando tenga sueño.• Salga de la cama si no puede dormirse.• Procure no mirar la hora.• No lea, no coma, ni vea televisión en la cama.	
<input type="checkbox"/> Sugerencias para el dormitorio	<ul style="list-style-type: none">• Mantenga una temperatura confortable en el dormitorio.• Mantenga el dormitorio oscuro.• Asegúrese de que su cama sea cómoda. De ser necesario, ajuste el grosor del relleno de su colchón, acorde a sus preferencias.• Considere reacomodar o cambiar sus almohadas o su colchón para que brinden un mejor apoyo a sus áreas sensibles o doloridas.• No permita mascotas en su cama mientras duerme.	
<input type="checkbox"/> Sea consciente de lo que consume	<ul style="list-style-type: none">• Evite la cafeína y la nicotina.• Coma un bocadillo liviano antes de acostarse.• Evite las comidas pesadas cerca de la hora de acostarse.	
<input type="checkbox"/> Sugerencias relajantes	<ul style="list-style-type: none">• Haga algo relajante antes de acostarse. Escuche música, lea una revista o medite.• Evite mirar programas de TV estimulantes cerca de la hora de acostarse.• Si se siente preocupado por algo antes de acostarse, escriba sus pensamientos en un “cuaderno de preocupaciones”. Disponga algo de tiempo al día siguiente para pensar en el problema y cómo solucionarlo.	
<input type="checkbox"/> Sugerencias sobre temperatura corporal	<ul style="list-style-type: none">• Tome un baño caliente justo antes de acostarse.• Evite realizar ejercicio en las 2-3 horas previas a acostarse.	

Kit de herramientas para *mi EM*

Paso 2: Intente resolver su principal problema de sueño

“Me cuesta despertarme o salir de la cama”

Consulte la columna para ver las sugerencias y hábitos que puede implementar para manejar sus problemas de sueño. Marque las sugerencias que desea probar. Utilice la sección de notas como ayuda para planificar la puesta en práctica de estas sugerencias.

CATEGORÍAS	SUGERENCIAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO	NOTAS
<input type="checkbox"/> Sugerencias horarias	<ul style="list-style-type: none">• Acuéstele a la misma hora todas las noches.• Despiértese a la misma hora todas las mañanas.• Utilice un reloj despertador.	
<input type="checkbox"/> Sugerencias para el dormitorio	<ul style="list-style-type: none">• Abra sus cortinas apenas se levante en la mañana para que la luz del día ilumine su habitación.	
<input type="checkbox"/> Sugerencias relajantes	<ul style="list-style-type: none">• Recuerde que está intentando establecer una nueva rutina de sueño. Aferrarse a una rutina puede ayudarlo a su cuerpo a saber cuándo es momento de levantarse.	

Kit de herramientas para *mi EM*

Paso 3: Lleve registro de sus hábitos actuales de sueño

Durante al menos tres días, puede probar las sugerencias que ha escogido. Consulte la tabla del Paso 1 para determinar qué tan bien funciona para usted cada sugerencia.

Registro de sueño nocturno

MIS HÁBITOS DE SUEÑO	EJEMPLO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Hora a la que me acosté	10:30 pm							
Cuánto tiempo me demoré en dormirme	45 min							
Cuántas veces me desperté	2							
Durante cuánto tiempo estuve despierto cada vez	20 min, 10 min							
A qué hora me desperté a la mañana	6:30 am							
A qué hora salí de la cama	6:45 am							
Notas: • ¿Cómo me sentí al levantarme? • ¿Dormí bien anoche?	Muy cansado. No quería salir de la cama							
Siestas diurnas	2 pm - 3pm							

CATEGORÍA DE SUGERENCIAS PROBADAS