MEDICINA DEL SUEÑO
dormir mejor es salud

Dr. Jesús ESCRIBÁ
Médico Especialista
Neurofisiología Clínica
Experto en Trastornos del Sueño

www.medicinadelsueño.es
dormir.salud@gmail.com
www.dormirbien.info

Consulta médica / psicológica:
PRESENCIAL: 644199883
VIDEOCONFERENCIA: 658638743
TELEFÓNICA: 807464165*

DIARIO DE SUEÑO

Nombre y Apellidos: *Fecha:*

DIA	ME ACOSTÉ	ME DORMÍ	ME DESPERTÉ	ME LEVANTÉ	TIPOLOGIA DESPERTARES			SIESTA (número, duración)	CAFÉ ALCOHOL EJERCICIO	Grado de NERVIOSISMO (0-9) Previo a dormir	Grado de DESCANSO (0-9) Tras sueño	MEDICA-CIÓN	¿QUÉ HIZO 2H ANTES?	OTROS/ ANOTACION ESPECIFICA
					Nº	tiempo máximo	causa							