

## **INSTRUCCIONES Y DUDAS PARA ACCEDER Y USAR ÓPTIMAMENTE EL DIARIO DE SUEÑO EN PAPEL**

### ***Ayuda para saber cómo responder de manera óptima y concisa a las cuestiones del Diario de Sueño***

- 1. Día:** Día y noche que voy a describir: se recomienda que a la mañana siguiente, al levantarse, rellene el cuestionario del día anterior. Como ejemplo: el día 22 de marzo rellenará el Diario del Sueño del día y noche anterior (21 de Marzo): Debe escribir "21/03" aunque el día actual sea el 22 de marzo" e intente hacerlo día a día, a ser posible por la mañana al levantarse: es muy importante.
- 2. Me acosté:** Hora de reloj (horas:minutos) aproximada a la que se acuesta en la cama.
- 3. Me dormí:** Hora de reloj (horas:minutos) aproximada en la que aparece por primera vez el sueño
- 4. Me desperté:** Tiempo de reloj en hora y minutos (hora: minutos) en la que se despierta por primera vez durante el sueño. Si ese despertar es el último durante la noche, debe continuar el registro del diario en el mismo renglón o fila. De lo contrario, será un despertar intermedio o entresueño, tras el cual tendrá otro periodo de sueño que tendrá que registrar en el renglón o fila siguiente. Además, si se levanta o se acuesta, debe también registrarlo en la siguiente fila, asociado a cada despertar, de forma que cada despertar debe ocupar un renglón.
- 5. Me levanté:** Tiempo de reloj en el cuál se levantó de la cama.
- 6. Despertares:** Nº: Número total de despertares desde que se duerme por primera vez hasta que se despierta por última vez en la cama (Ej. Si se despierta 3 veces mientras duerme durante la noche, debe anotar ese número= 3). Tiempo máximo: Duración máxima del despertar; Causa: Motivo por el que se despertó durante la noche. Si se desconoce, contestar con "?", en caso contrario especificarlo (Ej. 1º despertar: tuve una pesadilla y me desperté sudando/2º).
- 7. Siestas (nº):** Numero siestas realizadas durante el día y especificar el tiempo de reloj en horas y minutos.
- 8. Café /Alcohol/ Ejercicio (nº y hora):** Especificar siempre. Ej: 1 cafe con leche, 8:30/1 vino,22:00, 1 sesión de yoga,19:30
- 9. Grado de nerviosismo previo a acostarse:** En un rango de 1-10. Puntuar de 0 a 10; siendo 0 el mínimo de ansiedad o nerviosismo y 10 el máximo
- 10. Grado de descanso al levantarse:**En un rango de 1-10. Puntuar de 0 a 10; siendo 0 el mínimo de descanso y 10 el máximo
- 11. Medicación:** Si toma algún fármaco o preparado, anote dosis y hora de administración
- 12. Actividad previa 2h antes de acostarse:** Cuáles fueron las tareas que realizó 2 horas antes de ir a la cama
- 13. Notas-Otros :** Nuestro médico o psicólogo le notificará lo que debe anotar en este campo. Si no le indicamos nada, debe anotar la preocupación más importante durante ese día o el pensamiento más frecuente identificado en las 2h previos a dormiré. Puede usarlo sólo para comentarios sobre sus síntomas. (Ej: "me he sentido nervios@ toda la mañana pero después de comer se me ha pasada").