

# Lleve un registro de su sueño

Utilice el diario del sueño que se encuentra a continuación para registrar sus hábitos del sueño durante una semana. Anote los factores adicionales, como el uso de medicamentos, el consumo de alcohol y bebidas que contienen cafeína, sus patrones de ejercicio y qué tan somnoliento se siente durante el día. La información recabada puede ayudarlo a detectar los patrones y las prácticas que pueden estar afectando su capacidad de tener una buena noche de sueño. Complete todos los días la sección de la noche y la de la mañana.

Diario de sueño		LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Completar por la mañana	Hora en que me acosté anoche							
	Hora en que me desperté esta mañana							
	Cantidad de horas de sueño anoche							
	Cantidad de veces que me desperté y total de horas que pasé despierto anoche							
	Cuánto tiempo tardé en dormirme anoche							
	Medicamentos que tomé anoche							
	¿Cuán descansado me sentí al despertar esta mañana? 1 – Bien despierto 2 – Despierto, pero un poco cansado 3 – Somnoliento							
Completar por la tarde	Cantidad de bebidas con cafeína (café, té o refresco) que consumí hoy y hora en que las consumí							
	Cantidad de bebidas alcohólicas (cerveza, vino o licor) que consumí hoy y hora en que las consumí							
	Cantidad y duración de siestas que tomé hoy							
	Cantidad y duración de actividades físicas que realicé hoy							
	¿Cuán somnoliento me sentí durante el día? 1 – Tan somnoliento que me costó mucho mantenerme despierto 2 – Un poco cansado 3 – Bastante alerta 4 – Bien despierto							



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# ¿Tiene sueño muy pesado?



Si su diario del sueño revela alguno de los siguientes puntos, tal vez usted se encuentre muy estresado o tenga un trastorno del sueño.

- Generalmente le lleva más de 30 minutos dormirse cada noche.
- Generalmente se despierta varias veces cada noche o durante largos períodos.
- Duerme siestas con frecuencia.
- A menudo se siente somnoliento durante el día, especialmente si se queda dormido en momentos inoportunos durante el día.

Busque maneras de controlar el estrés y mejorar la calidad del sueño consultando los demás folletos de **Stress FUNDamentals**. Si su sueño continúa siendo un problema, entonces consulte a su médico para que pueda brindarle un diagnóstico y tratamiento adecuados. Si su diario del sueño revela alguno de los siguientes puntos, tal vez usted tenga un trastorno del sueño. Consulte a su médico para que pueda brindarle un diagnóstico y tratamiento adecuados.

