

JAMISON: Educación del paciente y bienestar.

FOLLETO 11.2: EVALUAR LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

Si usted piensa que puede tener un problema de sueño, complete el siguiente diario. Al tener un diario de su sueño, usted cobrará conciencia de la naturaleza de sus problemas. Le ayuda a advertir las posibles razones de sus problemas de sueño y le proporciona unos parámetros para monitorizar su progreso.

FECHA	HORA DE ACOSTARSE	LATENCIA DEL SUEÑO (el tiempo que le cuesta quedarse dormido)	LAS VECES QUE SE DESPIERTA	TIEMPO QUE PERMANECE DESPIERTO	CLASIFIQUE CUAN REPARADOR ES SU SUEÑO	TIEMPO TOTAL DE SUEÑO

¿Duerme usted lo suficiente? ¿Cuánto es “lo suficiente”?

Vea <http://www.mayoclinic.com/health/how-many-hours-of-sleep-are-enough/AN01487>

AUTOEVALUACIÓN

Problema: Acostarse muy tarde o levantarse muy pronto.

Esto puede ser debido a hábitos de vida o a ritmos circadianos incompatibles. Por ejemplo, jet lag o el síndrome de la fase retardada del sueño.

Averigüe más sobre los ciclos del sueño <http://www.webmd.com/video/sleep-cycle-struggles>

Ahorro durante el día: el cambio de hora <http://www.webmd.com/video/daylight-savings-time-sleep>

Reloj biológico <http://www.webmd.com/video/body-clock-health>

Problema: Latencia del sueño

La dificultad de quedarse dormido puede ser agravada por varios factores. Debería evitar ejercicios extenuantes, estimulación mental, café y otros estimulantes desde unas horas antes de irse a dormir.

Averigüe más sobre quedarse dormido rápidamente <http://www.webmd.com/video/breus-fall-asleep-quickly>

Problema: Despertares nocturnos

Si usted se despierta con frecuencia durante la noche, el problema podría ser un entorno demasiado ruidoso, una cama incómoda, siestas o una afección física (dolor, síndrome de piernas inquietas; nocturia, disnea nocturna).

Averigüe más sobre despertares nocturnos frecuentes

<http://www.webmd.com/video/breus-waking-briefly>

Problema: Inquietud/sueño no reparador

Puede que tenga un dormir inquieto debido a estados emocionales tales como, la ira, la frustración o la ansiedad; o puede ser por una cama incómoda, por una temperatura desagradable o una afección médica.

Averigüe más sobre la calidad del sueño

<http://www.webmd.com/video/breus-improve-quality-sleep>

Problema: Despertarse temprano

Si usted se despierta demasiado pronto, podría ser debido a que está deprimido o que tiene unos horarios de dormir imprevisibles.

Problema: Insomnio aprendido

- Rituales antes de la hora de dormir: físico, emocional o actividad cognitiva excesiva antes de dormir
- Comportamientos del despertar nocturno: permanecer en la cama despierto durante un tiempo prolongado frente a levantarse o hacer cualquier actividad
- Cognición: expectativas negativas, deformación de la realidad; tremendismo

Problema: Sueño excesivo (hipersomnia)

Si usted duerme excesivamente o se levanta muy pronto, es

If your total sleep time is excessive or you wake very early, podría ser debido a una depresión.

Autoevaluación para la depresión

<http://www.healthcalculators.org/calculators/depression.asp>

¿Quiere más información?

Hable con su asesor de salud. Puede que también le desee obtener más información en la página web, WebMD (organización americana que proporciona servicios sobre la salud)

<https://healthmanager.webmd.com/webmd/advhq/sleep/quiz.aspx?toolid=520>

<http://www.mayoclinic.com/health/sleep/HQ01387>