

DIARIO SUEÑO - VIGILIA

Consignas para el paciente:

- Rellenarlo todas las mañanas, en función de los recuerdos de la noche anterior.
- Rellenarlo cada noche, para informar sobre las condiciones del sueño durante el día (por ejemplo, siestas).
- Mantenerlo actualizado cada día.

Fecha:

DD/MM/AA		08-09H	9 -10 H	10-11 H	11-12 H	12-13 H	13-14 H	14-15 H	15-16 H	16-17 H	17-18 H	18.19 H	19-20 H	20-21 H	21-22 H	22-23 H	23-24 H	24-01 H	01-02 H	02-03 H	03-04 H	04-05 H	05-06 H	06-07 H	07-08 H
	1																								
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								

INSTRUCCIONES:

-Sombrear las casillas que corresponden a las horas de sueño y siesta y dejar en blanco cuando esté despierto.

-Señale en el diario la información que se indica a continuación, escribiendo la letra que corresponda:

- Hora de acostarse: **A**
- Hora de levantarse: **L**
- Despertares nocturnos: **D**

Ejemplo: Si va a la cama a las 21 horas, marque la agenda con una **A** a las 21 .00 horas. Pero si no duerme hasta las 23 horas, empiece a sombrear solo a partir de las 23 horas. Duerme hasta las 3 de la madrugada. Se despierta y no se vuelve adormir hasta las 4 y cuarto. Marque una **D** en la casilla de las 3.00. Se vuelve a dormir hasta las 7 de la mañana pero se levanta a las 10 .Marque en la casilla de las 10 la letra **L**. Sombree solo el tiempo que ha dormido. Por la tarde realiza una siesta en la que se acuesta a las 15.00 y se levanta a las 16.00 horas.

DD/MM/AA		08-09H	9 -10 H	10-11 H	11-12 H	12-13 H	13-14 H	14-15 H	15-16 H	16-17 H	17-18 H	18.19 H	19-20 H	20-21 H	21-22 H	22-23 H	23-24 H	24-01 H	01-02 H	02-03 H	03-04 H	04-05 H	05-06 H	06-07 H	07-08 H
	1														A										
	2																								