

Mi diario de sueño

Dos semanas para observar horarios, despertares, siestas y descanso percibido.

Pacientes · Hábitos saludables · Imprimible A4

Rellenarlo por la mañana

Anota una estimación al levantarte. No necesitas mirar el reloj durante la noche para rellenar el diario.

Registra hora de acostarte y levantarte, tiempo estimado hasta dormir, despertares, siestas y cómo te sientes al despertar.

Hábitos para revisar

Procura horarios regulares, un dormitorio tranquilo y una rutina que te ayude a desconectar. Revisa el consumo de cafeína, alcohol y pantallas antes de dormir.

Consulta si el problema persiste, afecta a tu actividad o aparecen pausas respiratorias observadas o somnolencia importante. Evita conducir si tienes sueño.

Fuentes y versión

SACYL · Escuela de pacientes · Sueño y descanso

Recurso web

<https://www.saludcastillayleon.es/escueladepacientes/es/cuida-salud/estilo-vida/sueno-descanso>

Fuentes consultadas el 06/09/2026. Material propio de PrimariApp basado en las fuentes indicadas. No es una publicación oficial ni un nuevo instrumento validado. Utiliza las recomendaciones del equipo que te atiende.

Mis horarios y sensaciones

Mi diario de sueño

Semana 1. Descanso: 0 = nada reparador; 10 = totalmente reparador. No es una escala diagnóstica.

Referencia: _____ Fecha: _____

Fecha	Acostarme / levantarme	Dormirme / despertares	Siesta / descanso 0-10

Observaciones / próximo paso: _____

Mis horarios y sensaciones

Mi diario de sueño

Semana 2. Anota en observaciones cafeína, actividad y cambios de rutina.

Referencia: _____ Fecha: _____

Fecha	Acostarme / levantarme	Dormirme / despertares	Siesta / descanso 0-10

Observaciones / próximo paso: _____
