CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SUEÑO-VIGILIA

Insomnio

Dificultad para iniciar o mantener el sueño, o despertar demasiado pronto, al menos tres noches por semana durante tres meses, con cansancio o malestar durante el día.

SEÑALES FRECUENTES

- Tarda en dormirse o se despierta mucho
- Cansancio e irritabilidad de día
- Preocupación por no dormir

PAUTAS PARA TI

1. Levántate siempre a la misma hora
2. Usa la cama solo para dormir; si no duermes, sal y vuelve con sueño
3. La terapia cognitivo-conductual para el insomnio es el tratamiento de elección

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Respeta su horario fijo de levantarse
2. Evita pantallas y discusiones antes de dormir

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si dura más de tres meses
2. Si tienes somnolencia al conducir

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Tardo más de media hora en dormirme
☐ Me despierto varias veces por la noche
☐ Me despierto antes de tiempo y no vuelvo a dormir
☐ Me levanto cansado
☐ Durante el día estoy irritable o sin energía
☐ Me preocupa no poder dormir
☐ Me cuesta concentrarme por el cansancio
☐ Me pasa al menos tres noches por semana

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/insomnio
- Artículo completo: Insomnio: clinicavivaldi.com/trastorno-insomnio
- Sociedad Española de Sueño: información para pacientes: https://ses.org.es/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112