CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SUEÑO-VIGILIA

Trastorno del ritmo circadiano de sueño-vigilia

Desajuste entre el reloj biológico y los horarios necesarios (retraso de fase, trabajo a turnos, jet lag), que causa insomnio o somnolencia.

SEÑALES FRECUENTES

- Se duerme y se despierta muy tarde
- Problemas con turnos rotativos
- Somnolencia en horas de trabajo

PAUTAS PARA TI

1. Luz natural por la mañana y poca luz por la noche
2. Horarios fijos, también el fin de semana
3. Consulta en una unidad del sueño

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Fomenta horarios regulares en casa
2. Luz natural por la mañana y menos pantallas por la noche

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si afecta al trabajo o los estudios
2. Si hay somnolencia al conducir

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me duermo mucho más tarde de lo que quisiera
☐ Me cuesta mucho madrugar
☐ Los fines de semana duermo a horas muy distintas
☐ Trabajo a turnos y duermo mal
☐ Tengo sueño en horas de trabajo o estudio
☐ Por la noche me siento más despierto
☐ Si duermo a mi hora natural, descanso bien
☐ Esto me causa problemas en mi vida

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-del-ritmo-circadiano-de-sueno-vigilia
- Sociedad Española de Sueño: información para pacientes: https://ses.org.es/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112