CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SUEÑO-VIGILIA

Trastorno por hipersomnia

Somnolencia excesiva a pesar de dormir al menos siete horas: siestas involuntarias, sueño muy largo o dificultad para despertarse del todo.

SEÑALES FRECUENTES

- Sueño excesivo durante el día
- Despertar muy costoso
- Siestas que no descansan

PAUTAS PARA TI

1. Consulta en una unidad del sueño
2. Horarios regulares de sueño
3. No conduzcas si tienes somnolencia

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Evita reproches: no es pereza
2. Anima a consultar en una unidad del sueño

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si te duermes conduciendo: no conduzcas y consulta
2. Si aparecen ronquidos o pausas al respirar

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Tengo sueño durante el día aunque duerma más de siete horas

☐ Me cuesta mucho despertarme

☐ Me quedo dormido sin querer

☐ Las siestas no me descansan

☐ Duermo más de nueve horas y sigo cansado

☐ Me cuesta rendir por el sueño

☐ Me ha pasado conduciendo

☐ Me ocurre casi todos los días

RECURSOS GRATUITOS

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