Diario de sueño

Para dormir como un tronco

- Tratamiento sintomático del **insomnio ocasional.**
- Para adultos mayores de 18 años.
- Reduce el tiempo de conciliar el sueño.
- Permite un sueño más profundo y duradero.

No administrar a menores de 18 años. No ingerir con bebidas alcohólicas. Tomar únicamente antes de acostarse. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico. Fuente para el diario de sueño: Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. 2009. Ministerio de Ciencia e Innovación.

NORMON

93-MT-PG-NORDOR-PV-06.2020-2-2

normodorm®

¿Qué es un diario de sueño y cómo me ayuda?

El diario de sueño es una herramienta para **controlar y registrar tus horarios de sueño.** En él se anota la hora de acostarse, el tiempo que tardas en dormirte, la frecuencia con que te despiertas durante la noche y la hora en la que te levantas por la mañana.

Gracias a él podrás evaluar tu calidad del sueño y analizar tus áreas de mejora y progresos.

Si tienes **insomnio ocasional**, recuerda que Normodorm® puede ayudarte a conciliar el sueño incrementando su profundidad y duración.

A continuación te explicamos cómo rellenarlo.

CÓMO RELLENARLO

- Sombrear las casillas que corresponden a las horas de sueño (tanto nocturno como durante el día, por ejemplo siestas). Es aconsejable rellenarlo justo después de despertar, en función de los recuerdos.
- Señalar la información que se indica a continuación, escribiendo la letra que corresponda:

O	Hora en la que apagas la luz
A	Hora de acostarse
D	Despertares nocturnos
E	Hora en la que enciendes la luz
L	Hora de levantarse

- Dibujar una cara contenta o triste en función de la valoración general de sueño ese día.

EJEMPLO

DD/MM/AA	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	☹ ☺
LUNES 07/09/20		L												A O				D					D			☺
MARTES 08/09/20		L													A O							D				☺

normodorm®

DIARIO DE SUEÑO Controla la calidad de tu sueño zzZ

DD/MM/AA	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	☹ ☺
LUNES																										
Fecha																										
MARTES																										
Fecha																										
MIÉRCOLES																										
Fecha																										
JUEVES																										
Fecha																										
VIERNES																										
Fecha																										
SÁBADO																										
Fecha																										
DOMINGO																										
Fecha																										

Notas