



Guía de Higiene del Sueño

Los hábitos con más evidencia, en una página.

Tu rutina de higiene del sueño

- ☐ Horario fijo para acostarme y despertar (incluso fines de semana)
- ☐ Sin pantallas ni luz brillante la última hora antes de dormir
- ☐ Sin cafeína después de media tarde
- ☐ Si no duermo en 20 min, me levanto y hago algo tranquilo

Tu registro semanal

Anota tus horarios y cómo te sentiste al despertar.

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Hora de acostarme							
Hora de dormirme (aprox)							
Cómo desperté							

Qué NO hacer

- Forzar el sueño dando vueltas en la cama.
- Usar el celular en la cama.
- Tomar melatonina esperando que actúe como hipnótico clásico.

Cuándo consultar

- Más de 3 noches/semana durante 3 meses o más.
- Impacto claro en tu funcionamiento diurno.
- Pausas en la respiración observadas mientras duermes.