

Registro de sueño — catorce días

Si tuvieras que llevar una sola cosa a una consulta por insomnio, sería esto y no un cuestionario. Los cuestionarios te piden recordar el último mes de una sola vez, y el recuerdo del sueño se distorsiona bastante. Esta hoja se llena cada mañana, y lo que muestra es el **patrón**.

SE LLENA	DURACIÓN	MÍNIMO ÚTIL	PARA QUÉ
Cada mañana	1 minuto al día	14 días seguidos	Llevarlo a la consulta

01 Cómo se llena

Anótalo **apenas te levantes**, y **sin mirar lo que escribiste los días anteriores**: si te comparas con el día previo terminas ajustando el número en vez de reportarlo. Todo va estimado, «más o menos»; no mires el reloj durante la noche ni te levantes a calcular, porque eso empeora el insomnio en lugar de medirlo. Si una noche se te pasa, deja la fila en blanco y sigue: una fila vacía es un dato, una fila inventada no.

NOMBRE

EDAD

DESDE (FECHA)

HASTA (FECHA)

02 Las dos semanas

DÍA	FECHA	HORA DE ACOSTARME	CUÁNTO TARDÉ EN DORMIRME	DESPERTARES (N.º Y MINUTOS)	HORA DEL DESPERTAR FINAL	HORA DE LEVANTARME	SIESTAS (MINUTOS)	CALIDAD 1 A 5
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

La columna de calidad va de 1 (pésima) a 5 (muy buena): es tu impresión al despertar, no un cálculo. Anótala aunque parezca subjetiva; que no coincida con las horas dormidas ya es información clínica.

03 Las tres cuentas que salen de la tabla

HORAS EN CAMA	HORAS DORMIDAS	EFICIENCIA DE SUEÑO
Desde que te acostaste hasta que te levantaste, aunque estuvieras despierto. Es la columna 3 restada de la columna 7.	Horas en cama – lo que tardaste en dormirte – los minutos despierto en la noche. Las siestas van aparte, no se suman acá.	(horas dormidas ÷ horas en cama) × 100. Es el porcentaje del tiempo en cama que pasaste dormido.

DÍA	HORAS EN CAMA	HORAS DORMIDAS	EFICIENCIA (%)	DÍA	HORAS EN CAMA	HORAS DORMIDAS	EFICIENCIA (%)
1				8			
2				9			
3				10			
4				11			
5				12			
6				13			
7				14			
Promedio de eficiencia de los 14 días			_____ %				

No te pongas un umbral tú mismo: la eficiencia media es el número sobre el que trabaja la terapia cognitivo-conductual para el insomnio, y se lee junto a tu horario, tu ánimo y tus fármacos. Lo que sí puedes hacer solo es **volver a medirla en unas semanas**.

04 Qué mirar antes de ir a la consulta

¿Es todos los días o hay días buenos? Un patrón que se rompe los fines de semana suele apuntar al horario, no a un trastorno del sueño. **¿A qué hora aparece?** No es lo mismo tardar dos horas en dormirse que despertar a las cuatro sin volver a dormir. **¿Cuánto estás en cama despierto?** Si las horas en cama superan con holgura a las dormidas, ahí hay algo que la terapia aborda directo. **¿Y las siestas?** Una siesta larga de tarde puede estar alimentando el círculo sin que se note.

Hay señales que no esperan a las dos semanas. Si te has quedado dormido manejando, si alguien te ha visto dejar de respirar durmiendo, o si el insomnio viene con ideas de hacerte daño, eso se consulta ahora.

05 Por qué esta hoja y no un cuestionario

Las cuatro escalas que se buscan para esto —el ISI, la de Atenas, el Pittsburgh y la Epworth— tienen copyright vigente y no se reparten en PDF; además, ninguna diagnóstica. El insomnio crónico se confirma en entrevista clínica, y su tratamiento de primera línea no es un fármaco sino la terapia cognitivo-conductual para el insomnio, que en 67 ensayos con 5.232 participantes con enfermedad crónica resultó eficaz con un efecto grande ($g = 0,98$) y 13,3% de abandono (Scott et al., 2025). Esa terapia parte, precisamente, de un registro como este.

Scott, A. J., Correa, A. B., Bisby, M. A., Chandra, S. S., Rahimi, M., Christina, S., ... Dear, B. F. (2025). Cognitive behavioral therapy for insomnia in people with chronic disease: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 185(11), 1350-1361. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2025.4610>

Sobre esta hoja. No reproduce ninguna escala con copyright: es un registro de sueño, no un instrumento con puntaje. Puede imprimirse, fotocoparse y repartirse libremente, y no trae puntos de corte porque un registro no los tiene.