



Semana 1/2 · Una línea por la mañana, completada por la noche. Basta con fechas y horas aproximadas. No hay ninguna puntuación que calcular.

Cómo rellenarlo: « acostarse » = hora a la que intentas dormir, no necesariamente la hora a la que te duermes. Anota el despertar final Y la hora a la que te levantas si son distintas. Indica los despertares que recuerdas sin estar pendiente del reloj durante la noche. Escribe « ? » si no lo sabes.

Noche / fecha	Acostarse: intento de dormir	Despertar final / levantarse	Despertares que recuerdas	Al despertar: descansado / a medias / no	Durante el día: ¿alerta, luchando contra el sueño o cabeceando?	Contexto: siesta, trabajo, enfermedad, signos observados...
1 /						
2 /						
3 /						
4 /						
5 /						
6 /						
7 /						

Anota solo si es pertinente: siesta, medicamento sedante, alcohol, horarios inusuales, ronquidos o pausas que haya observado alguien cercano. Este diario no es un test clínico validado ni un diagnóstico.

¿Somnolencia al volante o durante una actividad de riesgo? Ponte a salvo, evita conducir y consulta a un médico sin esperar 14 días.



Semana 2/2 · El mismo método. Compara sobre todo los días de trabajo y los días libres, sin buscar una noche perfecta.

Recordatorio: cómo te sientes por la mañana y tu estado de alerta durante el día complementan los horarios. No recordar despertares no demuestra que no haya habido alteraciones nocturnas.

Noche / fecha	Acostarse: intento de dormir	Despertar final / levantarse	Despertares que recuerdas	Al despertar: descansado / a medias / no	Durante el día: ¿alerta, luchando contra el sueño o cabeceando?	Contexto: siesta, trabajo, enfermedad, signos observados...
8 /						
9 /						
10 /						
11 /						
12 /						
13 /						
14 /						

Cuestiones para comentar si el problema persiste: ¿cuándo aparece la somnolencia? ¿Sigues sintiendo somnolencia aunque dediques suficiente tiempo a dormir? ¿Alguien cercano ha observado pausas respiratorias? Lleva este diario a la consulta.

Si este seguimiento aumenta tu ansiedad, simplifícalo o déjalo. No sustituye la entrevista médica.