Diario del sueño de dos semanas, para la consulta

Nombre: ..... **Empiezo el:** .....

Hay que consultar cuando el sueño da señales: ronquidos con pausas al respirar, mucho sueño de día, dormirte al volante o despertarte ahogado.

Apunta cada mañana cómo has dormido la noche anterior, durante dos semanas, y lleva la hoja a tu médico.

Día	**Me acosté** hora	**Me levanté** hora	**Veces que me desperté**	**Siesta** minutos	**Ronquidos o pausas al respirar** lo que nota quien duerme a tu lado	**Sueño durante el día** no · algo · mucho
Semana 1 · día 1						
Semana 1 · día 2						
Semana 1 · día 3						
Semana 1 · día 4						
Semana 1 · día 5						
Semana 1 · día 6						
Semana 1 · día 7						
Semana 2 · día 1						
Semana 2 · día 2						
Semana 2 · día 3						
Semana 2 · día 4						
Semana 2 · día 5						
Semana 2 · día 6						
Semana 2 · día 7						

Si duermes mal casi todas las noches desde hace meses y lo notas durante el día, puede ser un insomnio crónico: conviene hablarlo con tu médico.

⚠️ Cuándo pedir ayuda

Si roncas casi todas las noches y además alguien te ha visto dejar de respirar, te despiertas ahogándote o tienes mucho sueño durante el día sin otra explicación, pide cita con tu médico de familia: valorará si hace falta un estudio del sueño.

Si te has dormido, o casi, conduciendo, o conduces por trabajo y tienes mucho sueño de día, no conduzcas con sueño y pide cita cuanto antes contándolo así: en esos casos el estudio se pide con preferencia.

Si te despiertas de noche con falta de aire que mejora al sentarte, o necesitas más almohadas para respirar tumbado, pide cita con tu médico esta semana. Si ya tienes insuficiencia cardiaca, llama hoy a tu unidad o a tu médico.

Si tienes dolor u opresión en el pecho, también de noche, para, siéntate y mira la hora. Si tienes nitroglicerina pautada, tómala debajo de la lengua. Si a los 5 minutos el dolor no ha cedido, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país). Si no tienes nitroglicerina, llama si el dolor no ha cedido tras 5 minutos de reposo.

En los síntomas de infarto tienes qué hacer en los primeros minutos.

Si te falta el aire de golpe o de forma intensa, te desmayas o tienes palpitaciones con mareo: llama al 112.

Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.