



Tu tiempo en la cama, a partir de tu diario de sueño. Lee primero “Antes de empezar” y sigue con el diario mientras usas la ventana.

Nombre _____ Fecha _____

Antes de empezar

Limitar tu tiempo en la cama puede darte mucho sueño durante el día, sobre todo en las primeras semanas. Habla primero con un profesional de la salud si tienes trastorno bipolar, un trastorno convulsivo, apnea del sueño, sonambulismo u otras conductas inusuales mientras duermes, antecedentes de caídas u otro problema de salud, si tomas algún medicamento que te dé sueño, si cursas un embarazo, o si manejas o usas maquinaria en tu trabajo. No manejes ni hagas nada riesgoso cuando sientas somnolencia.

Deja de usar la ventana y habla con un profesional de la salud si te gana el sueño durante el día sin querer, si tienes una convulsión o una caída, o si notas que tu ánimo está inusualmente alto, que tus pensamientos van muy rápido o que necesitas dormir mucho menos de lo normal. Si ya te gana el sueño con facilidad durante el día, consulta a un médico antes de empezar.

Hay formas más suaves de empezar. La compresión del sueño reduce tu tiempo en la cama poco a poco en lugar de hacerlo de una vez. Suele ir mejor para personas mayores y para quien no puede tener mucho sueño sin riesgo. También puedes no usar la ventana y seguir con el diario y las demás herramientas.

La ventana no está pensada para turnos rotativos.

1 Lo que muestra tu diario

Usa tus noches completas de las últimas dos semanas, las que tienen todo lo necesario para calcular el sueño total. Necesitas por lo menos 7. Dos semanas de noches dan un promedio más estable. Para sacar el promedio, suma las noches y divide entre cuántas son.

Noches completas	Sueño total promedio	Tiempo promedio en la cama
_____	_____	_____

2 ¿Qué tipo?

Marca una opción.

☐ Ventana de sueño

Tu tiempo en la cama empieza en lo que duermes ahora y crece a medida que tu sueño lo llena.

☐ Compresión del sueño

Tu tiempo en la cama empieza 30 minutos más corto que el actual. Después, cada semana en que tu eficiencia esté por debajo de 85%, se reduce hasta 30 minutos más, sin bajar nunca de lo que duermes ahora.

3 ¿A qué hora te vas a levantar todos los días?

La misma hora los siete días, también el fin de semana. Elige una hora que puedas mantener.

Hora de levantarte _____

4 ¿Cuánto dura tu ventana?

Para una ventana de sueño, empieza en tu sueño total promedio, redondeado a los 15 minutos más cercanos. Para la compresión del sueño, empieza 30 minutos por debajo de tu tiempo en la cama promedio, pero no menos que tu sueño total promedio. En los dos casos, nunca menos de 5 horas y 30 minutos en la cama. Es la ventana más corta que usa esta hoja, aunque ahora duermas menos.

Tiempo en la cama _____

5 Tu hora de acostarte

Tu hora de levantarte menos tu ventana. No te acuestes antes de esa hora, y hazlo solo cuando tengas sueño. Más tarde está bien. Por ejemplo, con una ventana de 6 horas y una hora de levantarte de 6:30 a.m., te acuestas a las 12:30 a.m.

Hora de acostarte _____ Empieza el _____

Las primeras semanas suelen ser las más difíciles, y puedes tener más sueño durante el día. No manejes ni hagas nada riesgoso cuando sientas somnolencia.





6 Revisala cada semana

Después de siete mañanas, calcula la eficiencia del sueño de la semana con tu diario. Suma el sueño total de las noches completas de la semana, divídelo entre la suma de su tiempo en la cama y multiplica por 100. Luego aplica la regla.

Antes de decidir, piensa en los días de esta semana. Si te ganó el sueño mientras manejabas, en el trabajo o a mitad de lo que estabas haciendo, mantén tu ventana donde está o deja de usarla, y habla con un profesional de la salud.

90% o más	Acostarte 15 minutos más temprano.
85 a 89%	Sin cambios.
Menos de 85%	Acostarte 15 minutos más tarde, nunca menos de 5 horas y 30 minutos en la cama.
Menos de 5 noches completas	Sin cambios. La ventana se queda igual otra semana, porque unas cuantas noches pueden mover mucho el promedio.
La mayoría de las noches fuera de tu ventana	Sin cambios. Intenta respetarla las próximas siete noches, y la siguiente revisión mostrará lo que puede hacer.

Con la compresión del sueño

Cada semana en que tu eficiencia esté por debajo de 85%, tu tiempo en la cama se reduce hasta 30 minutos más, sin bajar nunca de tu sueño total promedio. El resto de la regla es igual.

Tú decides

Cada cambio lo decides tú. La ventana sigue creciendo hasta que la eficiencia se queda por debajo de 85% con la duración más larga, o hasta que durante el día sientes que descansaste bien. Entonces puedes dejarla donde está. A veces quienes dan el tratamiento ajustan estos números. Si llevas el tratamiento con alguien, sigue su plan.

Semana a semana

SEMANA DEL	NOCHES COMPLETAS	NOCHES DENTRO DE LA VENTANA	EFICIENCIA	LO QUE SUGIERE LA REGLA	LO QUE DECIDÍ Y MI VENTANA NUEVA

Mientras construyes tu ventana

- Acuéstate solo cuando tengas sueño.
- Usa la cama solo para dormir o para tener relaciones sexuales.
- Si no puedes dormir, levántate y regresa a la cama cuando tengas sueño.
- Levántate a la misma hora todos los días.
- Evita las siestas durante el día. Si tienes demasiado sueño para manejar o trabajar sin riesgo, una siesta corta temprano en la tarde es la opción más segura.

La hoja de control de estímulos explica cada una.

