



La agenda de sueño y el diario de registro son herramientas esenciales para evaluar y seguir las costumbres de sueño de los clientes. Permiten recolectar datos precisos y detallados sobre los patrones de sueño, los factores que influyen en la calidad del descanso y los síntomas experimentados diariamente. Esta información es esencial para establecer un diagnóstico exacto, identificar los objetivos de intervención y evaluar la eficacia de las estrategias implementadas.

La agenda de sueño es una herramienta de autoevaluación que el cliente llena diariamente durante un período determinado, generalmente una o dos semanas. Registra las horas de acostarse y levantarse, los despertares nocturnos, las siestas diurnas, así como información sobre la calidad subjetiva del sueño (por ejemplo, en una escala de 1 a 5). El cliente también puede anotar los factores que potencialmente han influido en su sueño, como el estrés, el consumo de alcohol o cafeína, la actividad física o las variaciones de su ritual de acostarse habitual.

El diario de registro, por otra parte, es un valioso complemento a la agenda de sueño. Permite al cliente registrar información más detallada sobre su experiencia diurna, sus actividades, sus comidas, sus emociones y sus pensamientos relacionados con el sueño. El cliente puede anotar los momentos de somnolencia, las dificultades de concentración, los cambios de humor o cualquier otro síntoma que pueda estar relacionado con un sueño perturbado. El diario de registro proporciona una visión global del funcionamiento del cliente y de las repercusiones de los problemas del sueño en su calidad de vida.

Tomemos el ejemplo de Marc, un ejecutivo de 38 años que padece de insomnio crónico. En la entrevista inicial, el Sleep Coach le pide que mantenga una agenda de sueño y un diario de registro durante dos semanas. El análisis de estos documentos revela que Marc se acuesta

regularmente después de la medianoche, pasa un promedio de 45 minutos tratando de dormir y se despierta frecuentemente alrededor de las 3 de la mañana, con dificultades para volver a dormir. Su diario de registro destaca un alto nivel de estrés relacionado con su trabajo, un consumo significativo de café por la noche y un uso prolongado de su teléfono móvil en la cama. Esta información permite al Sleep Coach identificar los factores que contribuyen al insomnio de Marc y proponer estrategias específicas, como establecer un ritual de acostarse relajante, manejar el estrés mediante la relajación y restringir la cafeína al final del día.

Cuando se establece una agenda de sueño y un diario de registro, el Sleep Coach debe proporcionar al cliente instrucciones claras y precisas sobre cómo completarlos. Es esencial explicar la importancia de la regularidad y la honestidad en el registro de la información, animando al cliente a anotar los datos tan pronto como se despierta para evitar sesgos de recuerdo. El Sleep Coach puede proponer formatos predefinidos (tablas, cuadrículas) para facilitar la entrada de la información y uniformizar los datos recogidos.

El análisis de las agendas de sueño y los diarios de registro requiere una experiencia y una rigurosidad por parte del Sleep Coach. Debe ser capaz de detectar los patrones de sueño, identificar los factores que influyen en la calidad del descanso y resaltar las conexiones entre los hábitos de vida y los síntomas experimentados. Este análisis detallado permite refinar el diagnóstico, personalizar las recomendaciones y ajustar las estrategias de intervención durante el seguimiento.

Es importante subrayar que la agenda de sueño y el diario de registro son herramientas complementarias a los cuestionarios y escalas de evaluación estandarizados mencionados en el módulo anterior. Proporcionan una dimensión ecológica e individualizada a la evaluación del trastorno del sueño, proporcionando datos recolectados en el entorno natural del cliente. La confrontación de los resultados de las diferentes herramientas permite una comprensión global y matizada de las dificultades que enfrenta el cliente.

En resumen, la agenda de sueño y el diario de registro son valiosas herramientas para la evaluación y seguimiento de los trastornos del sueño. Permiten recoger datos detallados sobre los hábitos de sueño, los factores que afectan la calidad del descanso y las repercusiones diurnas de los trastornos. El Sleep Coach debe dominar su implementación, análisis e interpretación para establecer un diagnóstico preciso y proponer estrategias de intervención personalizadas y efectivas. La combinación de estas herramientas con los cuestionarios estándares proporcionan una evaluación completa y matizada de los trastornos del sueño, garantizando un cuidado de calidad.

Puntos a recordar:

- La agenda de sueño y el diario de registro son herramientas esenciales para evaluar y seguir las hábitos de sueño de los clientes.

- La agenda de sueño permite registrar diariamente las horas de acostarse y levantarse, los despertares nocturnos, las siestas, la calidad subjetiva del sueño y los factores que influyen en el sueño.
- El diario de registro complementa la agenda recolectando información detallada sobre la experiencia diurna, las actividades, las comidas, las emociones y los pensamientos relacionados con el sueño.
- Estas herramientas proporcionan datos precisos y ecológicos, recolectados en el entorno natural del cliente.
- El Sleep Coach debe dar instrucciones claras sobre cómo llenar estas herramientas y fomentar la regularidad y la honestidad en el registro de los datos.
- El análisis experto de las agendas y diarios permite identificar los patrones de sueño, los factores que afectan la calidad del descanso y los vínculos entre los hábitos de vida y los síntomas.
- Esta información es esencial para refinar el diagnóstico, personalizar las recomendaciones y ajustar las estrategias de intervención.
- La agenda de sueño y el diario de registro son complementos a los cuestionarios estándares y proporcionan una evaluación individualizada de los trastornos del sueño.
- La combinación de estas diferentes herramientas proporciona una comprensión global y matizada de las dificultades del cliente, garantizando un cuidado de calidad.