RENACER+ — Protocolo de sueño

CBT■I + cronobiología + hábitos con seguimiento

Checklist (8 pasos)

- ☐ Rutina estricta — hora fija acostarse/levantarse (±30 min)
- ☐ Entorno — oscuro, fresco (17–19■°C), silencioso; cama = dormir/sexo
- ☐ Noche sin pantallas — 90′ de higiene digital
- ☐ Actividad física — 20–40 min/día; evitar HIIT vespertino
- ☐ Crononutrición — cena ligera 3–4 h antes; sin cafeína 8 h antes
- ☐ Estrés abajo — 10–15 min de respiración lenta/relajación
- ☐ Ritual tibio — ducha/baño tibio 1–2 h antes
- ☐ CBT■I estructurada — 6–8 semanas + prevención de recaídas

Notas / barreras / plan de ajuste

RENACER+ — Pautas y registro semanal

Pautas clave

• Cronobiología

Luz matinal (10–30 min), horarios regulares, menor luz intensa por la noche.

• Conductuales CBT■I

Restricción de tiempo en cama, control de estímulos, psicoeducación, reestructuración, prevención de recaídas.

• Termorregulación

Ducha/baño tibio 1–2 h antes para facilitar el descenso de temperatura central.

• Farmacoterapia (si procede)

Puentes breves o comorbilidades específicas; preferir no BZD u orexina cuando estén indicadas; plan de retirada.

Registro de una semana (hora a la cama / hora de levantarse / eficiencia)

L	M	X	J	V	S	D	%

Consejo: complete el registro 1–2 minutos al levantarse. Apunte hora a la cama, hora de levantarse y eficiencia (%).

Material divulgativo; no sustituye evaluación clínica. Si hay riesgo, contacte con 112.