

Fecha: _____

Usted está programado para tener un estudio del sueño en Sleep & Diagnostic Center el día _____
a las _____ P.M.

Si por cualquier razón necesita cancelar o reprogramar SE REQUIERE UN AVISO DE 48 HORAS. Por favor informe a nuestro personal de cualquier cambio. Si no lo hace, se le facturará directamente una tarifa de cancelación de \$175.00 o una tarifa de no presentación de \$300.00. Los seguros del plan de salud no cubren estos tipos de gastos.

ACERCA DEL POLISOMNOGRAMA (Estudio del sueño): Un polisomnograma es una medición de ondas cerebrales, movimiento de los ojos, actividad muscular, frecuencia cardíaca y función respiratoria. Un trastorno del sueño puede tener un efecto adverso en la salud y la calidad de vida de unos, que puede incluir una apnea del sueño interrumpida. Si no se trata, puede resultar en hipertensión, dolores de cabeza, accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, fatiga relacionada con accidentes de trabajo y de vehículos, y disminución de la calidad de vida.

QUÉ ESPERAR: Se tarda aproximadamente de 45 minutos a 1 hora en conectarse. Se aplicarán electrodos superficiales en el cuero cabelludo, la barbilla, las piernas y cerca de los ojos. Esto nos permitirá evaluar las ondas cerebrales, el tono muscular y las etapas del sueño. Se le colocarán dispositivos de monitoreo respiratorio para monitorear el flujo de aire nasal y el movimiento del pecho. Esto es necesario para identificar cualquier apnea (cese de la respiración) durante el sueño. Su corazón también será monitoreado. Una vez finalizada la configuración, podrá leer, ver la televisión y/o simplemente relajarse durante un tiempo. Una vez que usted se va a dormir, un técnico del sueño lo monitoreará desde la sala de control, mientras usted duerme. Preferimos que las luces se apaguen antes de las 10:30 p.m. Nos gustaría que durmiera al menos seis horas o más. Si usted tiene una infección respiratoria alta (por ejemplo, tos, congestión, fiebre, etc.) por favor notifíquenos 48 horas antes de su cita para cancelar o reprogramar. Si no lo hace, se le facturará directamente una tarifa. Los seguros del plan de salud no cubren estos tipos de gastos.

PREPARACIÓN:

- Evite las bebidas con cafeína 8-12 horas antes de la prueba. (Por ejemplo, café, té, refrescos, chocolate, etc.)
- Evite las bebidas alcohólicas 24 horas antes de la prueba
- Evite las tabletas para dormir o los tranquilizantes (si toma algún dispositivo de ayuda para dormir, tráigalos en el momento de la visita)
- Por favor lleve con el pelo limpio y seco
- Por favor, coma una buena comida antes de su estancia con nosotros.

POR FAVOR TRAIGA:

- El paquete del cuestionario adjunto (completado)
- Cualquier medicamento recetado por su médico que deba tomarse
- Ropa cómoda para dormir
- Ropa de día normal para el día siguiente, si lo desea.
- Traiga cualquier producto de higiene necesario, como pasta dental, cepillo de dientes, jabón, etc.
- Un cuidador o un miembro de la familia **si necesita ayuda**.

Preguntas más frecuentes sobre los Estudios del Sueño

- 1. ¿Por qué necesito un estudio del sueño?**
Su médico cree que muestra signos de apnea del sueño o quiere descartar la apnea del sueño. Las indicaciones de la apnea del sueño son: Somnolencia excesiva durante el día, ronquidos, jadeos para respirar durante el sueño y dificultad para dormir. Estos son solo algunos síntomas asociados con la apnea del sueño.
- 2. ¿Qué es un estudio del sueño?**
Un estudio del sueño es una prueba de diagnóstico que utiliza elementos y cables que proporcionan varios tipos de mediciones utilizadas para identificar diferentes etapas del sueño y clasificar diversos trastornos del sueño. Este procedimiento no es doloroso ni incómodo y es muy seguro. Los sensores pequeños están conectados a la cabeza, la cara, el pecho y las piernas del paciente para controlar las diferentes actividades cerebrales y corporales, incluidas las ondas cerebrales, el movimiento ocular, la frecuencia cardíaca, la respiración y los movimientos musculares.
- 3. ¿Puedo dormir con todos esos cables en mí?**
Se hace todo lo posible por hacer que el estudio sea lo más cómodo posible para que se sienta como otra noche para usted. Los cables del sensor se juntan para facilitar al paciente el vuelco y el cambio de posición. Después de unos minutos en la cama, ni siquiera sentirá la presencia de los sensores, y pueden desconectarse fácilmente si necesita ir al baño en medio de la noche.
- 4. ¿Qué debo esperar durante mi estudio del sueño?**
Mientras el paciente está durmiendo, se están monitorizando y registrando varias funciones y datos importantes del cuerpo. Todas las informaciones recogidas a través de los captadores se introducen en el computador. El técnico supervisa el equipo durante todo el estudio en una sala separada. Nuestros técnicos son expertos en procedimientos de grabación del sueño y estarán encantados de responder a cualquier pregunta que pueda tener. Dependiendo del estudio del sueño si se observa un problema respiratorio o de respiración durante el sueño, se puede despertar al paciente para probar un dispositivo que trate los problemas respiratorios. Este dispositivo es una Presión Positiva Continua de las Vías Respiratorias (CPAP por su siglas en Inglés), que incluye una pequeña mascarilla que se ajusta alrededor de la nariz.
- 5. ¿Necesitaré tomar mis medicamentos la noche de mi estudio del sueño?**
Sí. El paciente no debe interrumpir ningún medicamento recetado sin consultar primero a su médico. Sin embargo, es importante que el paciente anote en el cuestionario que se le ha dado antes del estudio del sueño, cualquier medicamento que haya estado tomando. Si está comenzando un nuevo medicamento que no ha tomado durante más de una semana, informe a nuestro técnico para asegurarse de que no afecte su patrón de sueño.
- 6. ¿Hay alguna recomendación que deba seguir el día de mi estudio del sueño?**
Es importante que el cabello del paciente esté completamente seco y sin aceites o aerosoles para el estudio. Recomendamos que el paciente no tome siestas el día del estudio y se limite a 2 bebidas con cafeína (incluyendo café, té o refrescos que contengan cafeína) 12 horas antes del estudio. No se deben consumir bebidas alcohólicas el día del estudio.
- 7. ¿Qué debo esperar después de mi estudio del sueño?**
Aproximadamente de 5 a 14 días laborables después de un estudio del sueño, los resultados se recopilarán y enviarán a su médico. Su médico entonces repasará los resultados con usted y hará sus recomendaciones. Tenga en cuenta que el técnico que realiza el estudio no tendrá información sobre su diagnóstico.

Nombre: _____ **Ocupacion:** _____ **Edad:** _____

Fecha de Nacimiento: _____

Sexo: Masculino / Femenino

Altura: _____ **Peso:** _____ **Peso en la Preparatoria:** _____

Tamaño del Cuello: _____ pulgadas.

Queja principal del sueño (círculo): fatiga matutina / insomnio / ronquidos / dar vueltas y vueltas / sudores nocturnos / piernas inquietas / despierta frecuente /

Otro: _____

Nobre del Medico: _____