

# Estudio del sueño

en Fundashon Mariadal



Fundashon Mariadal

**Su médico especialista ha solicitado un estudio del sueño para usted.**

En este folleto encontrará:

- Qué es un estudio del sueño
- Cómo se realiza
- Cómo prepararse
- Qué hacer después del estudio



# ¿Qué es un estudio del sueño?

Un estudio del sueño – también llamado polisomnografía o poligrafía – muestra cómo funciona su cuerpo mientras duerme. Nos permite evaluar si, por ejemplo, usted tiene trastornos respiratorios u otros problemas relacionados con el sueño.

El estudio es seguro e indoloro

Usted duerme en casa, en su propia cama

## ¿Dónde se realiza el estudio?

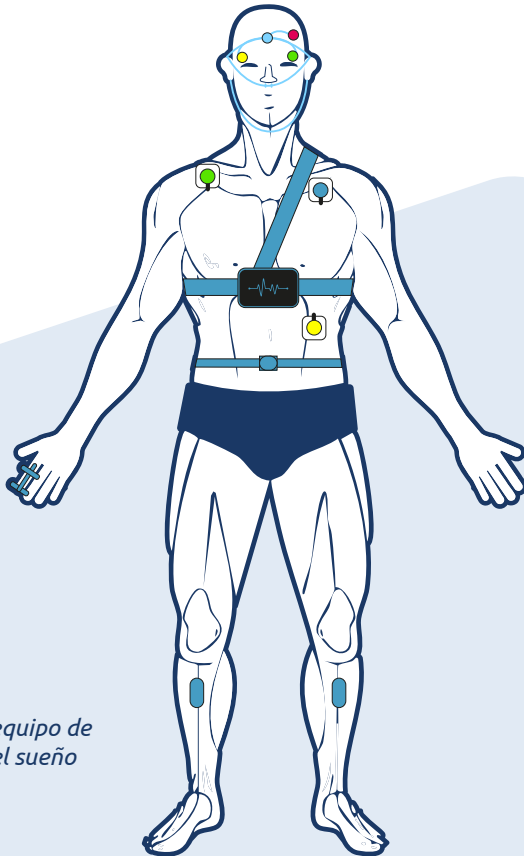
Debe acudir por la tarde a Fundashon Mariadal. Un miembro del equipo del sueño le colocará el equipo de monitoreo, lo cual tomará entre 15 y 30 minutos.

Después regresará a su casa con el equipo colocado. Puede moverse con normalidad, pero: No realice actividades físicas intensas ni cargue objetos pesados.

## ¿Qué equipos se utilizarán?

Se le colocarán los siguientes componentes:

- Una cánula bajo la nariz (mide la respiración)
- Bandas alrededor del pecho y abdomen (miden la respiración y el movimiento)
- Un sensor de oxígeno en el dedo
- Un electrodo en el cuello (detecta ronquidos)



*Imagen:  
Ejemplo del equipo de  
monitoreo del sueño  
conectado.*

En algunos casos también se colocan electrodos adicionales:

- En la cabeza (para registrar la actividad cerebral – EEG)
- En el pecho (para el ritmo cardíaco – ECG)

Todos los sensores están conectados a un pequeño dispositivo (el grabador) que se lleva en el pecho.

El grabador se enciende y apaga automáticamente en el horario programado.

Puede moverse y girarse normalmente durante el sueño.

### ¿Qué se mide durante su sueño?

- Su respiración
- El nivel de oxígeno en la sangre
- Su frecuencia cardíaca
- Si ronca
- Su postura al dormir

A veces también:

- Las fases del sueño
- Movimiento de las piernas
- ECG (ritmo cardíaco)

# Preparación para el estudio del sueño

Una buena preparación es fundamental. Tenga en cuenta lo siguiente el día del estudio:

## Antes del estudio:

- ✓ Preséntese en la recepción de la clínica de especialistas a la hora acordada
- ✓ Mantenga su rutina diaria normal (no tome siestas)
- ✓ Dúchese antes de venir al hospital
- ✗ No use lociones corporales
- ✗ No tome medicamentos para dormir

## Recomendación sobre la ropa:

Use pantalones deportivos o cómodos, y una camiseta holgada. Dormirá con esta camiseta puesta. El equipo de monitoreo se colocará sobre ella y no podrá quitársela durante la noche.

## Después del estudio – al día siguiente por la mañana

Cuando despierte y ya no vaya a dormir:

1. Retire cuidadosamente el equipo usted mismo
2. Dúchese si lo desea
3. Devuelva el equipo al hospital lo más temprano posible, y a más tardar a las 10:00 a.m.

Entréguelo todo en la clínica de especialistas.

## ¿Preguntas o contacto?

Si tiene alguna duda, no dude en comunicarse con la clínica de especialistas:

Teléfono: +599 715 8900 (opción 2 – Asistente de la clínica de neumología)

Correo electrónico: [specialistenpoli@fundashonmariadal.org](mailto:specialistenpoli@fundashonmariadal.org)

## Cuidamos de usted con atención

En Fundashon Mariadal, su salud y su descanso nocturno son nuestra prioridad. Lo acompañamos con amor, profesionalismo y dedicación – *incluso mientras duerme.*



Fundashon Mariadal

Kaya Soeur Bartola  
Kralendijk  
Bonaire, Caribisch Nederland  
(+599) 715 89 00  
info@fundashonmariadal.org

[fundashonmariadal.com](http://fundashonmariadal.com)

