



## **RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE ANTES DE HACERSE EL ESTUDIO DEL SUEÑO AMBULATORIO**

- El estudio de sueño debe realizarse en las horas de mayor somnolencia del paciente, en los adultos generalmente es en horas de la noche y debe obtenerse registro por un período no menor de ocho (8) horas. Debe encontrarse en la mejor disposición para la realización del estudio. El estudio tiene una duración mínima de ocho (8) horas.
- Dúchese previamente antes de acudir a realizarse el estudio.
- No debe suspender medicación según orden médica (traerlos si es necesario).
- Las mujeres no deben asistir maquilladas al laboratorio, ni deben agregarse cremas de ningún tipo en el rostro. Deben eliminar todo el material extraño (incluido el esmalte de uñas), del dedo índice izquierdo.
- Los hombres deben afeitarse. Los bigotes pueden conservarse.
- El día del estudio no realice siestas, procure mantenerse activo; esto ayudará a que se sienta más cansado en la noche.
- El día del estudio evite beber café, té, bebidas gaseosas u otro producto que contenga cafeína. No debe consumir alcohol.
- Mantenga buenos hábitos alimenticios. Su organismo debe sentirse cómodo sin hambre ni sed, pero sin sobrecargas. Aliméntese en los horarios regulares para las comidas. Cene a las 6:00 p.m. ligeramente. A la hora de la cena no coma alimentos muy condimentados, proteicos o grasas. No coma y evite el exceso de líquidos en las dos (2) o tres (3) horas antes de la hora de la cita.
- Haga sus ejercicios habituales, pero evite realizarlos próximos a las horas de asistir al laboratorio; la práctica deportiva puede aumentar el sueño profundo, pero si se realiza antes de acostarse, conduce a una activación. Evite los ejercicios físicos intensos las cuatro (4) horas antes de la hora de la cita.
- En caso de que no pueda cumplir con el turno asignado, deberá informarlo con 24 horas de antelación a la fecha programada. De lo contrario no podremos reembolsar el importe pagado por el estudio.

***El estudio que se le va a realizar es no invasivo,  
contamos con equipos sofisticados que lo hacen sencillo y cómodo.  
Va a estar en un lugar seguro, agradable y tranquilo.  
Usted solo va a descansar y dormir.***