

## RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE POLISOMNOGRAFÍA NOCTURNA (CENTRO DE MEDICINA DEL SUEÑO)

### INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

#### ¿QUÉ ES UNA POLISOMNOGRAFÍA NOCTURNA?

-La polisomnografía (PSG) es una prueba para diagnosticar distintos problemas del sueño (sonambulismo, apneas, movimientos de piernas durante la noche, etc). Es su médico especializado en Trastornos del Sueño (neurólogo, neumólogo, pediatra, etc) el que decide para qué pacientes es más adecuada esta técnica.

-Mide la actividad de la corteza cerebral, los movimientos respiratorios, los de los ojos, y eventualmente los de los músculos de brazos y piernas mientras duerme. Es grabado con cámara de vídeo, para ver acontecimientos que sucedan durante la prueba, y poder realizar un diagnóstico más preciso.

-La PSG es una técnica diagnóstica segura, no invasiva, ni dolorosa, apta para adultos y niños. Se le colocarán unos electrodos en el cuero cabelludo, dónde se aplicará un gel, y un pegamento especial apto para el uso humano. Así mismo, se colocarán electrodos también superficiales y no dolorosos en el tórax, abdomen, y en algunos casos en brazos y piernas.

-Se realiza por las noches, en la Unidad de Sueño del hospital, ubicada en la planta 6ª Torre 2.

-Durante toda la noche habrá un/a técnico/a de Sueño especializado/a en la Unidad para atenderles. Les recibirá a su llegada a la Unidad a la hora de citación (22h), y controlará que no haya incidencias durante el estudio del sueño.

Para su **correcta realización**, tenga en cuenta:

- Debe haber tomado una cena ligera previamente en su domicilio, y haber tomado sus medicaciones habituales, salvo indicación expresa de su médico. También debe traer las medicaciones que tome en el desayuno.
- Realice una vida normal el día de la prueba, pero no realice siesta ese día.
- Acudirá sin haber tomado ese día productos que lleven cafeína o teína en las 8 horas previas (café, te, coca cola...).
- Acudirá duchado, sin usar acondicionador, lacas o gomina en el pelo, y no utilizar cremas o aceites corporales. Evite también las joyas (pulseras, collares, anillos, piercings, etc), y el esmalte de uñas.
- Debe traer su pijama o ropa cómoda habitual de su domicilio, neceser, y si precisa, algún libro o revista, o su almohada.
- No es necesario que duerma acompañado, por lo que sólo en algunos casos por indicación médica se pediría que vinieran con acompañante para la prueba.
- Si utiliza algún dispositivo para dormir en su domicilio (CPAP, férula mandibular, etc), debe traerlo a la prueba (salvo contraindicación por parte de su médico).
- Si es portador de marcapasos, neuroestimulador, DAI, o cualquier otro dispositivo electrónico sanitario, comuníquelo al técnico de Sueño cuando llegue.

No será necesario administrar ningún tratamiento, salvo incidencias.

#### DURACIÓN

La duración de la prueba es de aproximadamente 10 horas, y se realiza habitualmente en horario de lunes a viernes.

-Se le citará para que acuda a las 22h a la Unidad del Sueño (planta 6º, torre 2), y se finalizará el estudio sobre las 7-8 am.



-En algunos casos, los pacientes continúan esta prueba con otra llamada “test de latencias múltiples”. Si es su caso, su médico se lo habrá especificado, y el horario será entonces de 22h a 17h (desayunará y comerá en el centro).  
-Una semana antes de la prueba, se le llamará desde la Unidad del Sueño para confirmar la cita.  
-Esta duración es aproximada, pudiendo sufrir modificaciones en pacientes puntuales por indicación previa de su médico.

**El resultado de esta prueba le será entregado en la próxima consulta con su médico especialista en Trastornos del Sueño, compruebe que dispone de cita de revisión con el mismo**

**Para más información puede llamar a los siguientes teléfonos:**

- Laboratorio de Sueño:

De lunes a Viernes laborables de 08:30h a 14:30h.  
91 191 42 31.

- Unidad de Sueño Multidisciplinar:

La noche de la prueba de 22:00 a 07:00h  
91 191 15 50

- Para modificar o anular su cita:

De lunes a viernes de 08:00h a 21:00h  
91 191 40 00