

# ESTUDIO FISIOLÓGICO COMPLETO DEL SUEÑO [POLISOMNOGRAFÍA](ADULTO/PEDIÁTRICO)

Es un examen diagnóstico que consiste en el registro de una noche completa de sueño, se utilizan habitualmente sensores que registran diversas variables fisiológicas para evaluar la calidad de sueño como ayuda diagnóstica.

---

## Beneficios

- Ayuda a detectar afecciones como la apnea del sueño, insomnio, ronquidos, entre otros.
  - Revisa y analiza múltiples funciones fisiológicas [cerebro, músculos, entre otros], dándonos una visión más completa del descanso nocturno.
  - Dependiendo de los resultados se haría uso del uso del CPAP, medicamentos o intervenciones quirúrgicas.
  - Un diagnóstico temprano permite prevenir problemas asociados a trastornos del sueño no tratados, como hipertensión, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y bajo rendimiento escolar o laboral.
  - Busca cambios o enfermedades en los niños que afectarían su desarrollo físico, cognitivo y emocional si no se logra tratar a tiempo.
  - Al tratar el trastorno identificado, se mejora el sueño, el estado de ánimo, la atención, la memoria y el bienestar general.
- 

## Preparación

1. Dúchate antes de asistir al estudio, pero evita cremas, aceites o maquillaje, ya que interfieren con los electrodos.
2. Lava tu cabello y no uses gel ni productos capilares.
3. No consumas café, té, alcohol o bebidas energéticas desde horas antes del estudio.
4. Evita medicamentos sedantes o estimulantes, a menos que tu médico indique lo contrario.
5. Ropa cómoda para dormir (preferiblemente pijama de dos piezas).
6. Medicamentos que tomes regularmente, con autorización médica.
7. Cena ligera antes del estudio, pero no asistas en ayunas ni demasiado lleno.