

## PRUEBA DE LATENCIAS MÚLTIPLES DE SUEÑO (MSLT)

Es una prueba que se usa para la evaluación de la somnolencia diurna excesiva –hipersomnia – y la narcolepsia. Este examen mide cuánto tiempo tarda una persona en quedarse dormido durante el día. Se le pide al paciente que tome cuatro o cinco siestas, con un tiempo determinado entre una y otra.

---

### Beneficios

- Diagnóstico preciso de narcolepsia
  - Evaluación objetiva de la somnolencia diurna
  - Detección de hipersomnias de origen desconocido
  - Complemento a otros estudios del sueño el cual Se realiza después de una polisomnografía nocturna, lo que permite correlacionar la calidad del sueño nocturno con el nivel de somnolencia diurna.
  - Guía para tratamientos y adaptaciones médicas
  - Aplicaciones médico-legales y laborales donde Se utiliza como evidencia objetiva en casos médico-legales o laborales relacionados con fatiga o accidentes (por ejemplo, en conductores profesionales).
- 

### Preparación

1. Dormir normalmente la noche anterior al estudio:
2. Evitar sustancias que alteren el sueño:
3. No dormir siestas el día anterior ni la mañana del estudio.
4. Asistir con ropa cómoda y artículos personales:
5. Hacer un desayuno ligero sin cafeína el día del estudio.
6. Mantener el cabello limpio y seco.
7. Coordinar con el médico si se requiere suspender algún medicamento.
8. No conducir el día del estudio, ya que puede haber somnolencia.