

Estudio de laboratorio de sueño

¿Qué es el estudio de laboratorio de sueño?

Los estudios de sueño en laboratorio son pruebas realizadas en un laboratorio de sueño, generalmente a lo largo de la noche. Estas pruebas ayudan al médico a diagnosticar los problemas de sueño y a determinar el mejor tratamiento.

El estudio del sueño más común recibe el nombre de **polisomnografía (PSG)**. Durante la PSG, se conectan sensores al cuerpo para medir y registrar información detallada durante el sueño, incluyendo:

- Ondas cerebrales
- Frecuencia y ritmo cardíacos
- Frecuencia y esfuerzo respiratorio
- Nivel de oxígeno
- Movimientos de los ojos
- Actividad muscular

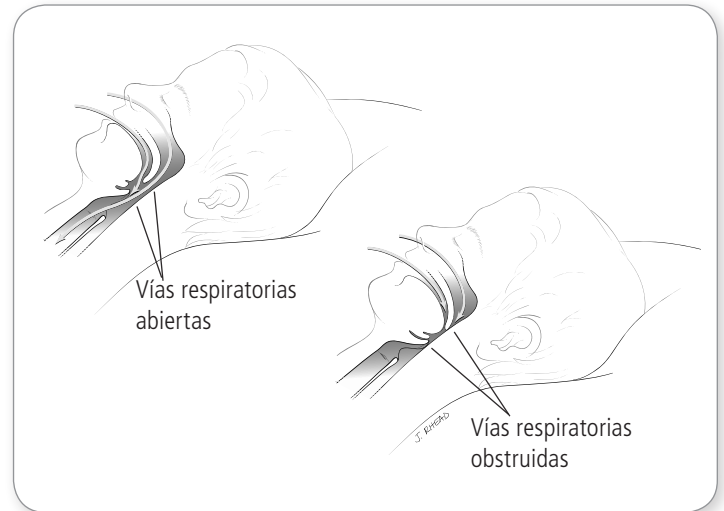
¿Por qué necesito un estudio de laboratorio de sueño?

Los estudios del sueño sirven para evaluar y diagnosticar una serie de problemas del sueño. El más común de estos problemas es la **apnea obstructiva del sueño (AOS, u OSA, por sus siglas en inglés)**.

La **apnea obstructiva del sueño (AOS)** es un trastorno en el que la respiración se detiene repetidamente (**apnea**) o se vuelve muy superficial (**hipopnea**) mientras la persona duerme. Esto puede ocurrir hasta 30 veces por hora mientras se duerme, y durar de 10 a 30 segundos a la vez. Normalmente, durante estas interrupciones, la persona no se despierta por completo; sin embargo, éstas le impiden obtener el sueño profundo que se necesita.

Un estudio del sueño puede detectar estas interrupciones y registrar información detallada que le servirá al médico para diagnosticar el problema y determinar el mejor tratamiento.

Si no se trata, la AOS no sólo le impide dormir lo suficiente, sino que también puede aumentar el riesgo de padecer graves problemas de salud como alta presión arterial, ataque cardíaco y accidentes cerebrovasculares.



Los estudios del laboratorio de sueño ayudan a evaluar y diagnosticar una serie de problemas del sueño, el más común de los cuales es la apnea obstructiva del sueño (AOS). En la AOS, los tejidos en la parte posterior de la garganta puede bloquear u obstruir el flujo de aire repetidamente mientras duerme.

¿Estudios en noche completa o en noche dividida?

En la mayoría de los casos, se le someterá a un estudio del sueño una noche, para diagnosticar el trastorno del sueño (**un estudio en noche completa**), y tendrá un estudio de seguimiento otra noche para determinar y ajustar el tratamiento. En algunos casos, si la apnea del sueño se diagnostica temprano en la noche, el técnico podría ingresar a la habitación para iniciar un tratamiento de prueba de presión positiva (PPVR, o PAP por sus siglas en inglés). Cuando esto sucede, el estudio se denomina **estudio en noche dividida**. El tratamiento de PPVR se describe en la página siguiente.

Sin embargo, tenga en cuenta que, aun cuando el médico indique un estudio en noche dividida, éste **SÓLO** se podrá realizar de esta manera si cumple ciertos criterios durante la primera parte de la prueba. Es posible que todavía necesite volver a un estudio de seguimiento para determinar y ajustar el tratamiento.

Cómo hablar con su médico

La siguiente tabla muestra los beneficios y riesgos potenciales más comunes, así como las alternativas de los estudios de laboratorio de sueño. Es posible que existan otros riesgos y beneficios en su situación médica particular. Para conocerlos, lo más importante es que hable con su médico. Si usted tiene preguntas, asegúrese de formularlas.

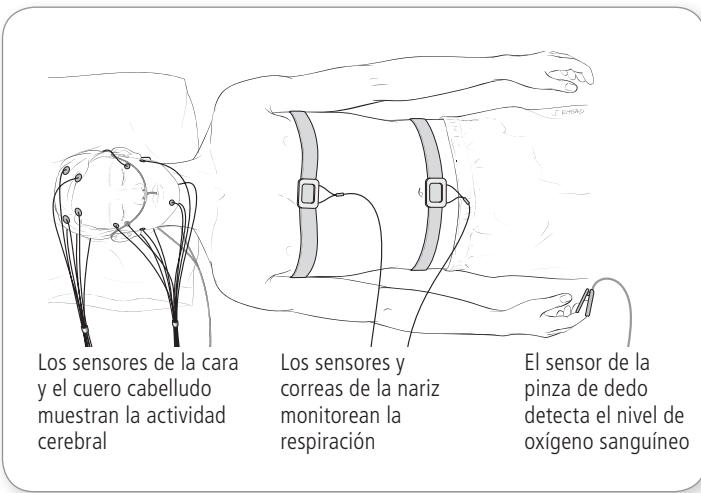
Posibles beneficios
Un estudio del sueño le puede dar al médico información precisa que le servirá para diagnosticar su problema de sueño. Si el problema es apnea obstructiva del sueño, el estudio del sueño también le puede ayudar a los proveedores de servicios de salud a ajustar la configuración de la terapia de PPVR.
Riesgos y posibles complicaciones
Las pruebas de sueño son seguras. Algunas personas pueden presentar irritación leve de la piel por los parches adhesivos que se usan para la prueba. Con el equipo biomédico, hay un pequeño riesgo de recibir una descarga eléctrica. Es posible que, en algunos casos, el estudio del sueño no logre detectar la causa del problema de sueño.
Alternativas
Si bien la polisomnografía en el laboratorio de sueño es la prueba de referencia para el diagnóstico de AOS, existen otras pruebas que ayudan a evaluar la apnea del sueño. Hable con su médico acerca de los beneficios y limitaciones de estas otras pruebas: <ul style="list-style-type: none">• Pruebas del sueño en el hogar con monitor portátil• Oximetría nocturna en el hogar

¿Cómo se debe preparar para un estudio del sueño?

Para prepararse para el estudio del sueño y ayudar a su éxito, siga los siguientes consejos. Es posible que el médico modifique estas instrucciones o le dé instrucciones adicionales. Siempre siga las instrucciones específicas de su médico.

- Verifique con su compañía de seguros.** Asegúrese de llamar a su compañía de seguros para saber cuál será su responsabilidad financiera. Es posible que algunas compañías requieran una autorización previa, o que haya pruebas específicas que cubran o no cubran. A pesar de que usted pasará la noche en el laboratorio, los estudios del sueño generalmente se consideran procedimientos ambulatorios.

- Tome sus medicamentos habituales y llévelos con usted, incluyendo los auxiliares para el sueño.** Es importante que usted duerma durante esta prueba. Si generalmente requiere algún medicamento para ayudarlo a dormir (como Ambien), tráigalo consigo y tómelo como de costumbre. Si no tiene una receta de pastillas para dormir, su médico puede recomendarle que traiga algún producto de venta libre, como Tylenol PM.
- No beba alcohol** ni tome estimulantes o sedantes el día de la prueba.
- El día de la prueba, no beba ni coma nada que contenga cafeína** después de las 3:00 PM.
- Evite tomar siesta el día de la prueba.**
- Báñese y afeitese antes de venir, según lo necesite.** Es importante que su cabello y piel estén limpios y secos, a fin de que los electrodos y demás sensores se puedan conectar de forma segura. No utilice crema, enjuague, acondicionadores ni aceites en su cabello. Límpiase todo el maquillaje y las lociones de su cara. Afeitese como de costumbre. Está bien tener barba y bigote, sólo asegúrese de que estén limpios y secos.
- Traiga ropa de dormir modesta de dos piezas, o ropa holgada como pantalones cortos y camiseta o sudadera.** No sólo se graban todos los estudios en video, sino que también los técnicos tendrán que tener acceso para colocarle electrodos en el pecho y el estómago.
- Traiga lo que suele utilizar para relajarse antes de dormir.** Esto puede ser un libro o revista, tejidos, crucigramas o rompecabezas.
- Traiga todo lo que necesite para prepararse para la cama, como su cepillo de dientes.** Tendrá acceso a una ducha. Si quiere, puede traer su propia almohada. Además, traiga ropa y todo lo que necesita para estar listo por la mañana.
- Cene antes de llegar.**
- Traiga su diario de sueño, si tiene uno.** Si su médico le ha dado un diario o cuaderno de sueño, utilícelo para registrar los horarios de sueño y demás información. Tráigalo a la prueba.
- Otros:** _____



Mientras usted duerme, los sensores toman datos que le ayudarán al médico a diagnosticar su problema de sueño.

¿Qué sucederá cuando llegue al laboratorio de sueño?

- 1 Después de que lo admitan, será recibido por el técnico de sueño, quien le explicará el estudio y le dará la oportunidad de hacer preguntas.
- 2 A continuación, usted se pondrá su ropa de dormir y se preparará para ir a la cama después de su rutina habitual.
- 3 Luego, el técnico de sueño conectará varios sensores, incluyendo los siguientes:
 - Parches adhesivos (sensores) en la cara, cuero cabelludo, pecho y piernas, para registrar la actividad cerebral, la actividad del corazón, y el movimiento. (Algunos pacientes consideran que estos sensores tienen mal olor).
 - Unos sensores colocados cerca de la nariz medirán su respiración.
 - Correas alrededor del pecho y abdomen medirán el esfuerzo que realiza al respirar.
 - Un sensor de pinza que se coloca en el dedo registrará el oxígeno sanguíneo.

Se fijarán bien los sensores y los cables se colocarán de modo que pueda dormir en cualquier posición y dar vueltas mientras duerme. Si se requiere probar la terapia de PPCVR durante la noche, el técnico le ayudará a colocarse una mascarilla de PPCVR. De esta manera, le quedará bien ajustada si se la llegase a poner más adelante.

¿Qué sucede durante el estudio del sueño?

- 1 El técnico tomará mediciones iniciales de los sensores mientras usted está despierto.
- 2 Usted tratará de conciliar el sueño. Si suele leer o mirar la televisión para ayudarlo a dormir, eso está bien. Sin embargo, en algún momento oscurecerán la sala para que usted pueda dormir a lo largo de la noche. (Para que la prueba sea buena, usted deberá lograr al menos 6 horas de sueño).
- 3 Los sensores conectados a su cuerpo enviarán señales al equipo, localizado en otra habitación. Un técnico supervisará las señales en la otra habitación. Si los sensores indican que usted deja de respirar en repetidas ocasiones, esto indica que usted tiene apnea del sueño.
- 4 Si se confirma la apnea del sueño lo suficientemente temprano durante la prueba, es posible que se realice un ensayo con terapia de presión positiva (PPVR). En este caso, esto es lo que sucederá:
 - **Inicio de la PPVR.** El técnico entrará al cuarto y le colocará una mascarilla de PPVR sobre la nariz, o sobre la nariz y la boca, y comenzará la terapia de PPVR. Usted tendrá que tratar de volver a dormirse.
 - **Monitoreo de su respuesta y ajuste del flujo de aire.** Su respuesta a la terapia de PPVR será evaluada desde otra habitación. El técnico ajustará el flujo de aire suministrado por la mascarilla para que sea justo el suficiente para mantener abiertas las vías respiratorias, sin que sea demasiado fuerte. Esto ayuda a determinar la mejor manera de comenzar el tratamiento.

Preguntas frecuentes

- ¿Será difícil conciliar el sueño? Para algunas personas puede tardar un poco más, pero no se preocupe — simplemente deje que la naturaleza siga su curso. La gente suele quedarse dormida rápidamente.
- ¿Y si necesito ir al baño durante la noche? Avísele al técnico si necesita salir de la cama por cualquier motivo. Es bastante fácil y rápido desconectar y reconectar los sensores.
- ¿Qué pasa si cambio mucho de posición mientras duermo? Usted podrá darse la vuelta y moverse en la cama durante el estudio. En la mayoría de los casos, esto no afecta a los sensores.

- **¿Pueden pasar la noche ahí otros miembros de la familia?** Normalmente no, a menos que exista una razón médica y se hayan hecho arreglos de antemano con el laboratorio de sueño. Una excepción son los pacientes menores de 18 años, en cuyo caso debe permanecer con el niño un padre o tutor durante la noche.

¿Qué sucede después del estudio del sueño?

- 1 El técnico del sueño lo despertará por la mañana.**
En la mayoría de los casos, el técnico lo despertará alrededor de las 6:00 AM, a veces antes. Usted deberá estar listo para dejar el laboratorio de sueño antes de las 7:00 AM. La mayoría de las personas está en posibilidad de irse a trabajar en su horario habitual.
- 2 Después de despertarlo, el técnico le quitará los sensores.** Esto podría irritar la piel y causar un poco de enrojecimiento. Los sensores también dejarán un poco de gel pegajoso en el cabello, así que tendrá que lavárselo.
- 3 El personal del laboratorio de sueño le dirá cuándo podrá esperar los resultados.** Por lo general, los resultados están disponibles en unas dos semanas. Se enviará copia al médico que ordenó la prueba y a su médico de cabecera, si es que tiene uno. Usted tendrá que hacer cita con su médico o especialista del sueño para evaluar los resultados y discutir las opciones de tratamiento. Si el seguimiento es en el laboratorio de sueño, dicho laboratorio continuará informando al médico de atención primaria acerca de su tratamiento.

Citas de seguimiento e información de contacto:

Médico de cabecera: _____

Teléfono: _____

Fecha de seguimiento: _____ Hora: _____

Especialista del sueño: _____

Teléfono: _____

Fecha de seguimiento: _____ Hora: _____

Salud domiciliaria (equipo de PPVR): _____

Teléfono: _____

Fecha de seguimiento: _____ Hora: _____

Otras instrucciones:
