

INSTRUCCIONES GENERALES PARA POLISOMNOGRAFÍA

- Traer copia del documento de identidad, autorización, orden médica e historia clínica.
- Traer el cabello limpio y seco. Debe ser lavado solo con shampoo, sin bálsamo. No utilizar laca, gel o cremas para el cabello. Es importante que el cabello esté completamente seco a la hora del examen.
- Debe traer pijama, en lo posible de dos piezas y que no sea ajustada, y pañal desechable.
- Traer cobija y, en caso de tener almohada de preferencia para dormir, puede traerla también.
- En caso de mujeres, no debe venir con maquillaje ni cremas en la piel.
- No debe tener esmalte en las uñas.
- No dormir siesta. En lo posible, acostarse un poco más tarde de lo acostumbrado la noche anterior al examen y levantarse temprano el día del examen.
- No consumir alcohol ni sustancias psicoactivas en las 24 horas previas al examen.
- No ingerir bebidas con cafeína (tinto, café con leche, té o gaseosas oscuras) 6 horas antes del examen.
- Si utiliza medicamentos para dormir, debe traerlos el día del examen.
- Si utiliza medicamentos para algún tipo de enfermedad, debe utilizarlos ese día como acostumbra.
- La comida antes del examen debe ser liviana.
- Es importante no tener gripa, fiebre o alguna molestia digestiva que pueda alterar su sueño y que sus enfermedades se encuentren estables.
- En caso de hombres, es recomendable llevar la barba y el pecho afeitados.
- Procure no realizar tareas muy estresantes en las horas previas al estudio.
- En caso de niños, es recomendable traer algo para entretenerlos.
- No debe tener ningún tipo de malestar general (gripa, congestión nasal, dolores, enfermedades gastrointestinales). De ser así, debe reprogramar el estudio.

ACOMPAÑANTES SOLO EN LOS CASOS:

- Menores de edad.
- Personas con alguna discapacidad física o mental.
- Adultos mayores de 60 años.

PARA TITULACIÓN DE DISPOSITIVO MÉDICO:

- Debe traer el reporte de su primer estudio del sueño.