



Qué esperar y cómo prepararse Para su estudio de sueño

En Sleep Health MD. sabemos que prepararse para la prueba del sueño asistido realmente puede mejorar la experiencia de un paciente. Estos son algunos consejos para la noche y la mañana después del estudio de sueño. Si tiene cualquier otra pregunta sobre este proceso por favor de contactarse con nuestro equipo al (844) 387-5337 o a través de nuestro sitio web en www.sleephealthmd.com . También puede ver un video demostrando un estudio del sueño típico a través de nuestro sitio web al <https://youtu.be/2qECGYI5C50>

Cenar antes de llegar- Comer su cena habitual antes de llegar a nuestro centro. Traer medicación que generalmente toma antes de acostarse. Por favor, no alcohol. Si prescrito, por favor de traer con usted la píldora para el dormir, pero no la tome por adelantado.

Venga limpio/a- Piel limpia es preferida para mantener el equipo de prueba en el lugar durante toda la noche. Por favor retire lociones, colonias de perfume, maquillaje y esmalte de uñas antes de llegar. Si ducha antes de llegar, por favor, seque el cabello. Una cara bien arreglada o afeitados facilita la noche para todos.

Por favor de llegar a su tiempo programado- En este caso; llegar demasiado temprano no se prefiere. Su técnico del sueño no será capaz de iniciar la prueba antes de la hora programada y hay acceso limitado a los edificios y estar a esta hora del día. Por supuesto, llegar tarde no es útil y puede resultar en una hora de acostarse más tarde y demoras en el procedimiento de prueba.

Traer pijama cómoda- Tendrá que dormir en una pijama superior e inferior, incluso si usted no usa normalmente. También puede traer una almohada cómoda, manta o peluche (para nuestros niños o los niños en el corazón). También puede traer su cepillo de dientes, pasta dental y cualquier otro artículo de higiene personal que usa cada noche. Traer algo para leer o trabajar en el gancho de proceso puede tardar una hora o más. Contamos con televisión disponible en cada habitación con capacidad para conectarse a cualquier plan de suscripción que pueda tener. Asegúrese de ingresar las contraseñas de su cuenta.

Antes de que caiga dormido- Al llegar, su técnico de la noche lo/a saludara y responderá cualquier pregunta que usted tenga. Se ponen electrodos con cables conectados en la cabeza, cara y mentón con pasta y cinta. También usara un cinturón alrededor de su pecho y el estómago, lleva en cada pierna del movimiento del miembro de monitor, una cánula nasal/termistor para medir nasal y la respiración oral y un oxímetro de pulso en la extremidad de un dedo. Algunos pacientes se sorprenden por la cantidad de supervisión que se



Qué esperar y cómo prepararse Para su estudio de sueño

realiza; Repasamos muchos de los sistemas del cuerpo para proporcionar un diagnóstico preciso.

Para dormir, despertar y en el medio- Para asegurar suficiente tiempo de la prueba, hora de acostarse también conocido como "lights out" comienza a las 11:00 p.m. eso es si usted no se ha dormido antes. Su técnico puede reajustar periódicamente los sensores a lo largo de la noche y estará disponible si usted necesita usar el baño, o tiene preguntas o preocupaciones. Por la mañana, lo despertaran de 5:00am a 5:30am y deberá estar listo para salir de la oficina de 5:30am a 6:00am. Si necesita despertarse mas temprano, informe a su técnico cuando llegue para la prueba, esto puede requerir acostarse mas temprano.

Para nuestros pacientes pediátricos- Estamos muy entusiasmados en recibir a nuestros pacientes pediátricos. Sabemos que esto puede ser un momento estresante para el niño y la familia y nos esforzamos para hacer la experiencia divertida y positiva. Nos acercamos a menudo como una divertida noche para una fiesta de pijamas con las etiquetas engomadas, disfrazarse de "espacio", o convertirse en un robot. ¡Y niños, no se preocupen, que mamá o papá también podrán participar en la aventura! Si su hijo/a tiene una manta especial o un juguete, no dude en traerlo.

Un padre tendrá que permanecer durante la noche para ayudar a cuidar y consolar al paciente. Debido a limitaciones de espacio, **sólo 1 padre para el estudio durante la noche.** También puede ayudar en el proceso al no permitir que a su hijo/a retire materiales que se han puesto en su lugar. Esto ayudará a evitar tener que volver a los sensores más adelante. ** Por favor supervise el uso del teléfono celular durante el estudio tanto para los niños como para los padres; puede distraer mucho.

Información específica de ubicación

Santa Cruz - 1665 Dominican Way, Suite 222, 95065 * cruce de la calle misión de unidad, detrás Hospital Dominicana

- Si necesita utilizar el ascensor en nuestra oficina de Santa Cruz después de 6 p.m. por favor ingrese el código: **#9017#**
- Número de teléfono de Backline: **(831) 316-9070**-puede ser utilizado la noche de pruebas de urgencia solamente.



Qué esperar y cómo prepararse Para su estudio de sueño

- No se requiere un permiso/pase para poder estacionarse en frente del edificio Cypress Medical

Watsonville-150 Carnation Drive, Suite 4, Freedom, 95019 * cruce de la calle Green Valley

- Número de teléfono de Backline: **(831) 536-4224**-puede ser utilizado la noche de pruebas de urgencia solamente.
- No se requiere un permiso/pase para poder estacionarse en el estacionamiento

Sunnyvale - 260 South Sunnyvale Ave., Suite 6, 94086 * frente al estacionamiento de Target y Macy

- Número de teléfono de Backline: **(408) 675-0403**- se puede utilizar la noche de pruebas de urgencia solamente.
- **Estacionamiento**- Para poder estacionarse en el estacionamiento, se requiere un permiso para su vehículo la noche de la prueba del sueño. El técnico del sueño le puede proporcionar la noche de la prueba un permiso o se le puede dar la copia del permiso en su cita antes de la prueba o podemos mandárselo a su correo electrónico para que usted pueda imprimir antes de la noche de la prueba

Monterey- 101 Wilson Road #D, Monterey, CA 93940

- Estacionamiento: No se requiere permiso ni pase frente al edificio.