

Sleep Study

A sleep study checks for sleeping problems. It is a 6-8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep. The test is scheduled in the evening and you stay overnight.

Common Sleep Disorders

- A hard time sleeping
- Sleep apnea where you stop breathing at times during sleep
- Snoring
- Daytime sleepiness
- Awakening with screaming, confusion or panic

If your study shows that you have a sleep disorder, you may be scheduled to come back for a second night to find the best treatment for you.

The Day of Your Study

- Wash your hair and be sure it is dry before you come for your study. Do not use any oils, sprays, gels, mousse or lotions on your clean hair.
- Do not take any naps.
- Avoid caffeine and caffeine-free cola, coffee or tea.
- Take all of your medicines on your usual schedule unless otherwise told by your doctor. Bring any medicines with you that you need to take during your time in the sleep lab.
- Eat your normal diet. If you need a snack at bedtime or when you wake in the morning, bring the snacks with you.
- You may also want to bring:
 - Something comfortable to sleep in
 - Toiletry items
 - A change of clothing
 - Anything else you feel you need for an overnight stay, such as a book, magazines, or tape or CD player

Estudio del sueño

Un estudio del sueño detecta si existen problemas para dormir. Es un registro de 6 a 8 horas de su actividad cerebral, frecuencia cardíaca, movimientos de piernas, niveles de oxígeno y respiración mientras duerme. El examen se programa en la noche y usted se queda toda la noche.

Trastornos comunes del sueño

- Dificultad para quedarse dormido
- Apnea del sueño, en que deja de respirar durante algunos momentos del sueño
- Ronquidos
- Somnolencia diurna
- Despertar con gritos, confusión o en estado de pánico

Si su estudio muestra que tiene un trastorno del sueño, puede que se le programe una segunda visita nocturna para encontrar el mejor tratamiento para usted.

El día del estudio

- Lávese el cabello y asegúrese de que está seco antes de que venga para su estudio. No use ningún tipo de aceite, aerosol, gel, mousse ni loción en su cabello limpio.
- No tome siestas.
- Evite las bebidas cola con y sin cafeína, el café y el té.
- Tome todos sus medicamentos en el horario habitual a menos que su médico le indique lo contrario. Traiga cualquier medicamento que necesite tomar durante el período de tiempo que pasará en el laboratorio de sueño.
- Coma su dieta normal. Si necesita un refrigerio antes de dormir o al despertar, tráigalo.
- También es recomendable que traiga:
 - algo cómodo para dormir;
 - artículos de baño;
 - una muda de ropa;
 - cualquier otra cosa que crea necesaria para pasar la noche como un libro, revistas o un reproductor de CD o de cintas.

During Your Study

You will sleep in a room that has monitoring equipment. The staff will watch you from another room and be able to talk to you through a speaker.

Small patches called electrodes are placed on your scalp, chest and legs. Other equipment may include:

- A pulse oximeter clipped to your finger to check your oxygen levels
- An elastic band placed around your chest and stomach to check your breathing
- An airflow sensor taped under your nose to check air movement

Try to sleep like you do at home. You will have little or no discomfort during the sleep study.

After Your Study

The equipment will be removed and the electrodes will be taken off your skin. There may be some paste left in your hair. Wash and comb your hair with a fine tooth comb to remove it.

Results of your study will be sent to your family doctor. Your doctor will share the results with you.

Talk to the staff if you have any questions or concerns.

Durante el estudio

Dormirá en una habitación con equipo de monitoreo. El personal lo observará desde otra habitación y podrá hablarle mediante un altavoz.

Se le pondrán pequeños parches, llamados electrodos, en el cuero cabelludo, pecho y piernas. Otro tipo de equipo puede incluir:

- Un oxímetro de pulso adherido al dedo para medir el nivel de oxígeno
- Una banda elástica colocada alrededor del pecho y el estómago para controlar su respiración
- Un sensor de circulación del aire colocado bajo la nariz para controlar el movimiento del aire

Intente dormir como lo hace en casa. Sentirá pocas molestias o ninguna durante el estudio del sueño.

Después del estudio

Se retirará el equipo y se sacarán los electrodos de la piel. Es posible que quede un poco de pegamento en el cabello. Lávese y péñese el cabello con una peineta de dientes finos para eliminarlo.

Los resultados del estudio se enviarán a su médico de cabecera. Éste los analizará con usted.

Hable con el personal si tiene alguna pregunta o inquietud.