

# Cómo prepararse para el estudio del sueño



DOERNBECHER  
CHILDREN'S  
*Hospital*



## Como usar este libro

Este libro fue creado para que lo lea con su hijo antes de venir a OHSU Pediatric Sleep Lab para un estudio del sueño durante la noche. Este libro representa una experiencia típica de estudio del sueño. La cantidad y el tipo de sensores pueden ser diferentes, según lo que ordene el proveedor del sueño.

A algunos niños les gusta mucha información, mientras que otros prefieren menos. Usted conoce mejor a su hijo y puede optar por repasar algunas o todas las páginas de este libro con él.

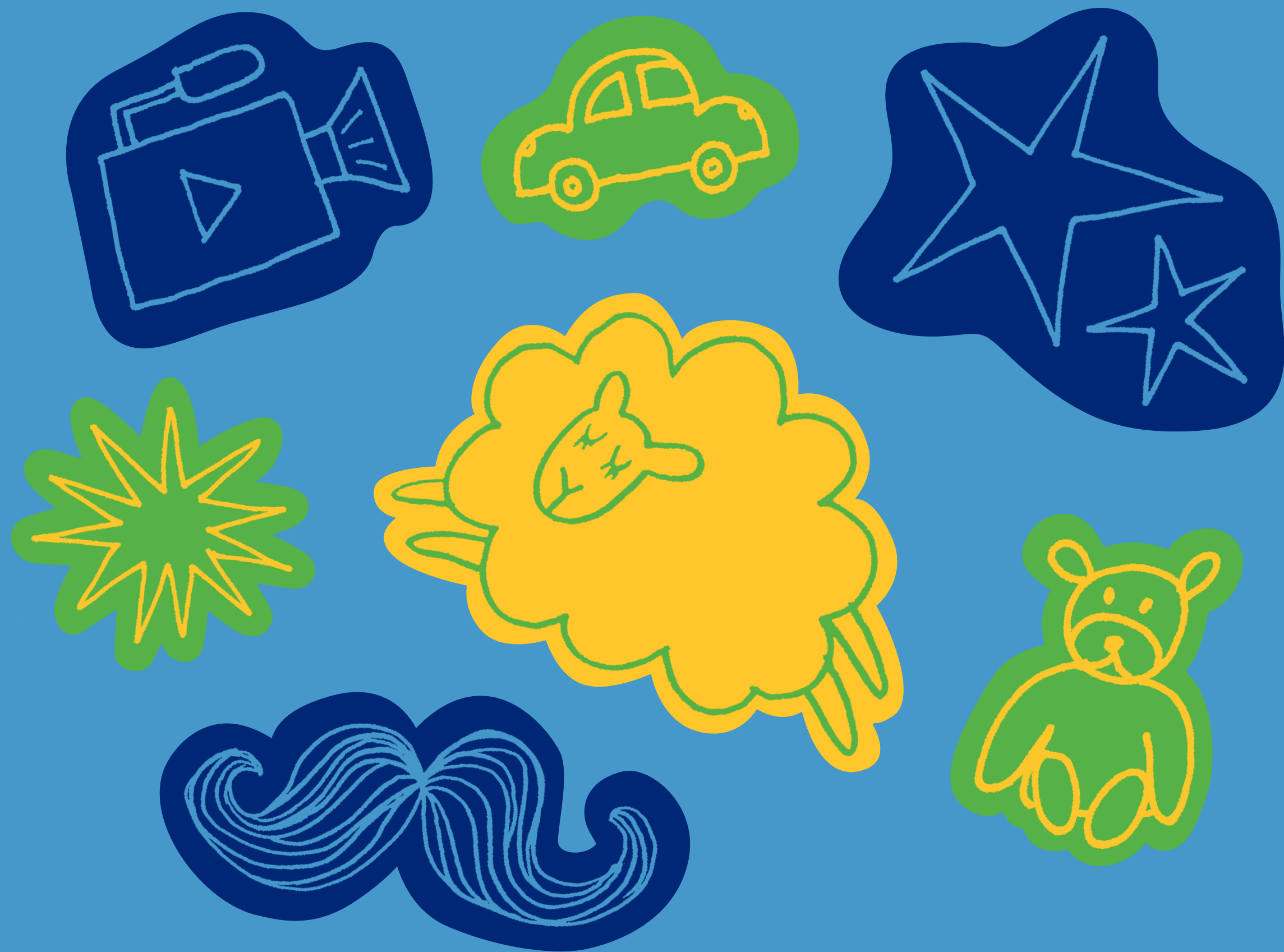
Los padres y cuidadores juegan un papel importante para ayudar a los niños a sentirse cómodos con el estudio del sueño. Si tiene alguna necesidad o solicitud especial, hable con nuestro personal de programación antes del estudio del sueño y con el personal del laboratorio del sueño la noche del estudio.

Trabajemos juntos para ayudar a su hijo a saber qué esperar y para que su familia pueda tener la mejor experiencia posible.

**Gracias por permitirnos participar en la atención médica de su hijo.**



¿Puedes encontrar dónde están el resto de estos objetos escondidos en el libro?

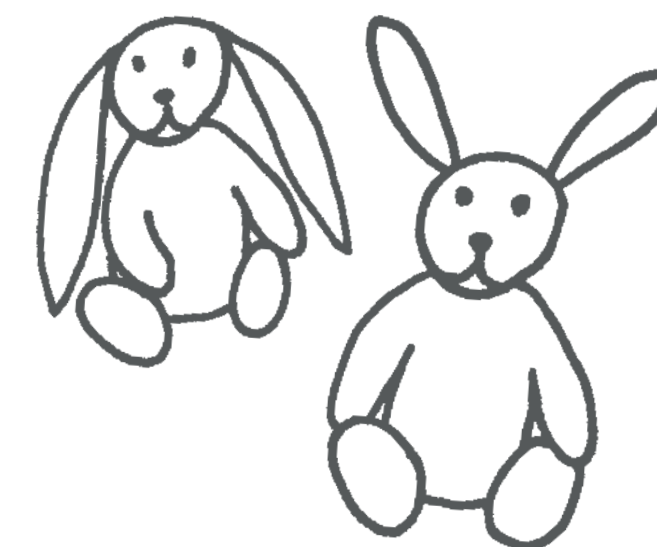


## ¿Qué es un estudio del sueño?

El estudio del sueño es una prueba que muestra lo que sucede mientras duermes. El médico obtendrá información sobre cómo respiras y cómo te mueves mientras duermes.

El estudio del sueño no duele.

Tu padre o cuidador estará contigo todo el tiempo.





# ¿Adónde debo ir para el estudio del sueño?

Irás a OHSU Pediatric Sleep Lab. Hay una cama cómoda para que duermas. Tu padre, madre o cuidador pueden compartir la cama contigo o tienen la opción de dormir en otra cama en tu habitación.

# ¿A qué hora debo estar allí?

Llega antes de las 7:30pm. El estudio del sueño de la noche terminará alrededor de las 5:30am. Muchas familias se ducharán y se prepararán para el día. Pueden usar la habitación hasta las 6:30am.

OHSU Pediatric Sleep Lab  
Residence Inn Hotel, Room 528  
2115 S River Parkway, Portland, OR 97201

Programadores 503-418-1850  
(solo de 8:00am a 5:00pm)

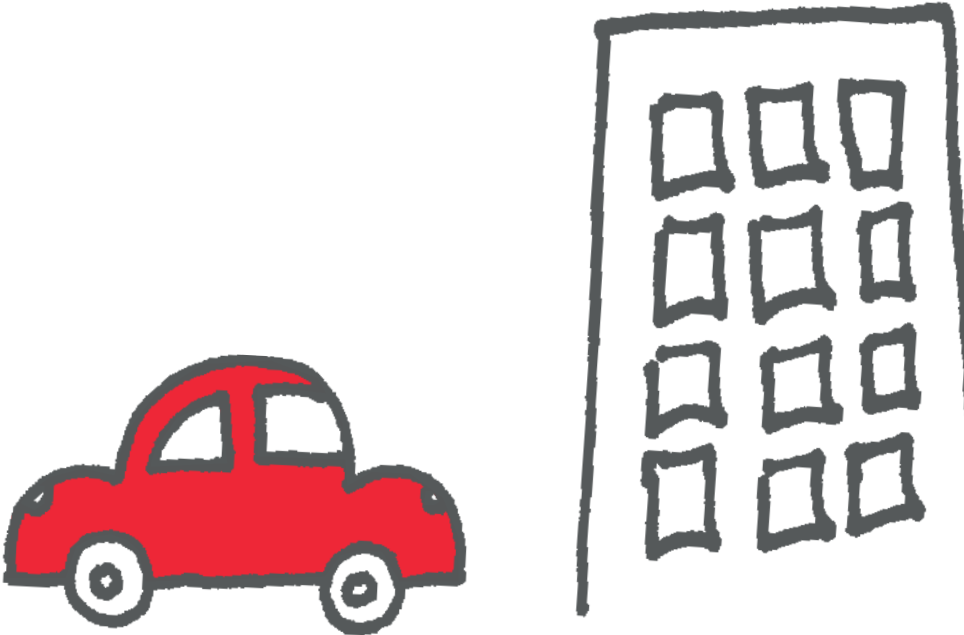
Personal de laboratorio 503-494-0154  
(línea fuera del horario de atención)

# Estacionamiento

Si una de las puertas del estacionamiento del hotel aún no está abierta, pase al mostrador de registro del hotel. Avise al personal del hotel que es paciente de OHSU Sleep Lab y necesita estacionar. El personal del hotel abrirá una de las puertas. El estacionamiento en el hotel es gratis para nuestros pacientes.

# ¿Dónde está mi habitación?

Pasa por las puertas corredizas de vidrio en el primer piso del vestíbulo del hotel. Toma los ascensores hasta el quinto piso y dirígete a la habitación 528. Al llegar a la habitación 528, regístrate con un técnico del sueño.



## ¿Qué deberías llevar?

- ❑ A uno de tus padres o cuidador
- ❑ Llega con el pelo limpio y seco.  
Trata de quitar el exceso de productos para el pelo, aceites, gel o loción corporal para que el estudio del sueño sea cómodo.
- ❑ Come antes de llegar. Puedes traer comida, bebidas o snacks. Hay un fregadero, microondas y nevera disponibles para tu uso.
- ❑ Un par de pijamas holgadas para cuando duermas (se recomiendan pijamas de dos piezas) y ropa para la mañana siguiente.
- ❑ Cepillo de dientes, pasta de dientes y otros artículos de aseo personal.
- ❑ Peluches, almohadas o mantas que te ayuden a dormir.
- ❑ Registros de sueño, si el médico del sueño los pidió.

- ❑ Los medicamentos que tomas en casa, si es necesario.
- ❑ Oxígeno, alimentación por sonda, succión u otros suministros médicos necesarios para uso en casa. No es necesario que traigas tu dispositivo CPAP/BPAP de casa.
- ❑ Cualquier otra cosa que te ayude a sentirte cómodo.

Los hermanos, mascotas, otros familiares y dispositivos electrónicos deben quedarse en casa. Los aparatos electrónicos prolongan el tiempo que tarda su hijo en conciliar el sueño. Notifique a nuestro personal si es madre lactante y necesita una excepción.



## Cosas que debes empacar:






## Un adulto, también llamado técnico del sueño, te ayudará a prepararte para el estudio del sueño.

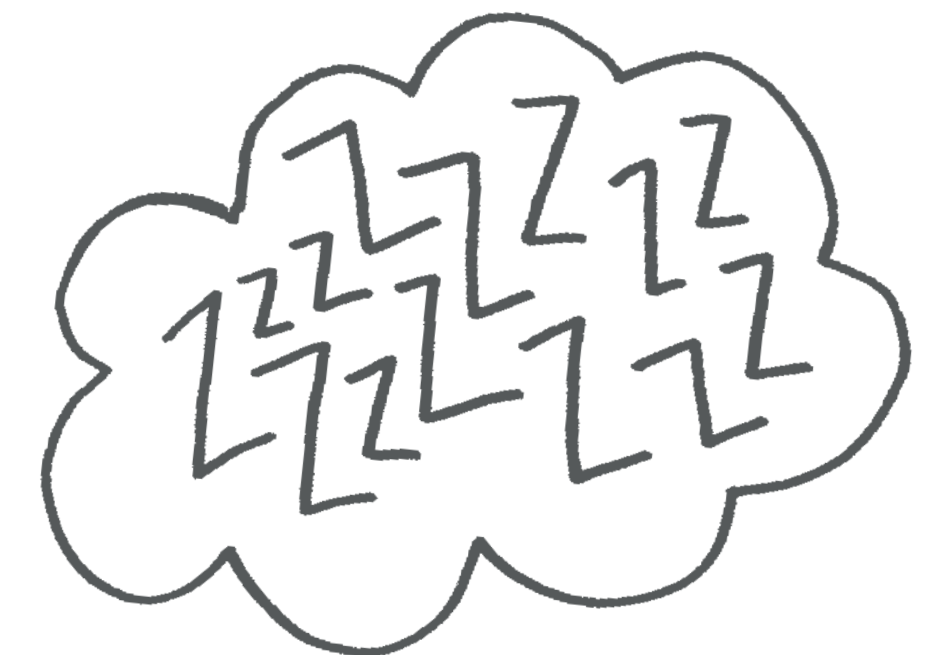
El técnico del sueño estará en la habitación durante la "instalación" y se dirigirá a la sala de trabajo mientras duermes. Es posible que vuelva a entrar a la habitación durante la noche si necesitas ayuda. Ellos sabrán si necesitas ayuda porque hay una cámara de video y un micrófono en la habitación.



## Obtendremos información sobre tus ondas cerebrales mientras duermes; esto se llama EEG.

Usamos un crayón especial para marcar en el cuero cabelludo dónde se ponen pequeños botones de metal. Los botones se unen a cables y se llaman electrodos. Una pasta o cinta adhesiva ayudará a que se mantengan en su lugar.

El EEG no duele.



## ¿Puedes contar hasta nueve?

Cuando termines con esta parte, habrá seis stickers en tu cabeza, uno junto a tu ojo derecho, uno junto a tu ojo izquierdo y uno en tu barbilla. ¡Eso es un total de nueve electrodos!

1

2

3

4

5

6

7

8

9



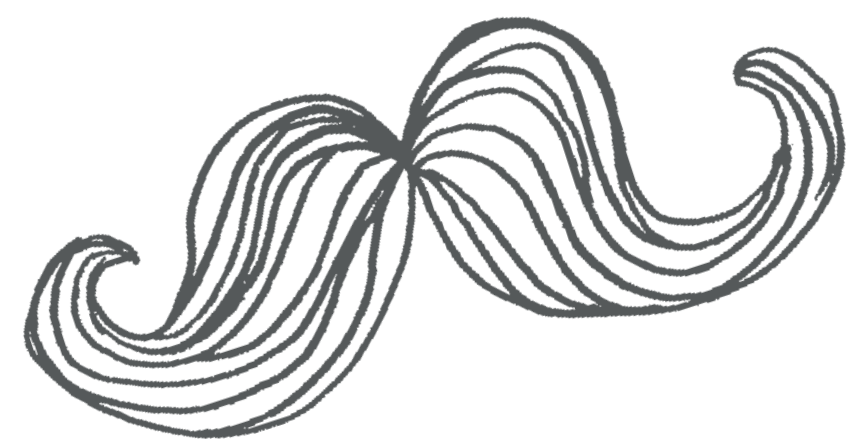
### **Tendrás un cinturón alrededor del pecho y el estómago.**

Los cinturones pueden decirles a los médicos qué tan fuerte estás respirando cuando duermes. Los cinturones son suaves, como el cinturón de seguridad que usas en el auto.



**Te pondrán un pequeño tubo debajo de la nariz.**

Algunos niños llaman a este tubo el "bigote de plástico" y dicen que hace cosquillas! Eso dice al médico cuánto aire se mueve a través de la nariz y boca cuando estás dormido.



**Los últimos seis sensores van sobre tu corazón, tu dedo y tus piernas.**

Estos sensores nos dicen qué tan rápido late tu corazón, tu nivel de oxígeno y si pateas por la noche. ¿Sabías que tu corazón late más lento cuando duermes?



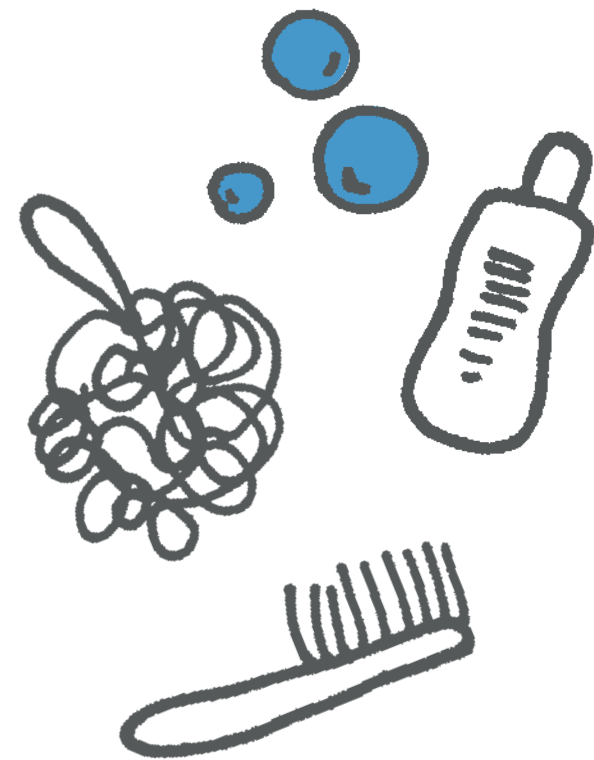




## Después del estudio del sueño

En la mañana, el técnico del sueño quitará todos los electrodos y sensores, y los tubos de plástico y los cinturones. Puedes bañarte o ducharte y prepararte para ir a casa o a la escuela.

Los resultados del estudio del sueño estarán listos en pocas semanas.



## Preguntas frecuentes (FAQ)

**1. ¿Cómo programo el estudio?** Llame a nuestros programadores del laboratorio del sueño al 503-418-1850 si han pasado dos semanas o más desde la remisión para un estudio del sueño.

**2. ¿Cómo recibo los resultados?** Si es paciente de OHSU Sleep Clinic, el proveedor del sueño de OHSU se comunicará con usted dentro de dos semanas. De lo contrario, el médico recibirá una copia del informe del estudio del sueño de OHSU dentro de un período de dos semanas y se comunicará con usted con los resultados.

**3. ¿Puedo ir a nadar?** No, los pacientes de OHSU no tienen acceso a la piscina. Es solo para huéspedes del hotel.

**4. Mi hijo duerme activamente (inquieto o tiene terrores nocturnos/sonambulismo), ¿qué podemos hacer para mantenerlo seguro?** Usted debe estar en la habitación con su hijo en todo momento. Podemos dar barandas de cama y topes cuando se solicite.

Avise al técnico del sueño si necesita más ayuda.

**5. Mi hijo duerme en una cuna, ¿tienen una?** Sí, todos los niños menores de doce meses deben dormir en una cuna portátil. Puede traer la suya si lo prefiere.

**6. ¿Qué pasa si me enfermo?** Llame para reprogramar su estudio del sueño lo antes posible.

**7. ¿Tiene una lista de cancelación?** Sí, hable con nuestro equipo de programación si está interesado en que lo incluya en la lista de cancelaciones.

En caso de duda, comuníquese con nosotros con cualquier pregunta.

# Preguntas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





OHSU acepta la mayoría de los planes médicos principales.  
OHSU es una institución de acción afirmativa que da igualdad de oportunidades.

DCH 3059369 12/21