

ESTUDIOS DEL SUEÑO



UNIVERSITY GENERAL HOSPITAL

Donde el lujo de cinco estrellas se encuentra con la excelencia médica



En University General Hospital, nuestras cómodas suites del centro de estudio del sueño ofrecen un ambiente perfecto para la evaluación de los desórdenes del sueño. Los estudios del sueño son pruebas que sirven para determinar las causas de los problemas de sueño y darle a sus médicos los elementos para un diagnóstico adecuado y el más eficaz tratamiento.

APNEA DEL SUEÑO – EL ASESINO SILENCIOSO

El desorden del sueño más común – y también el más peligroso – es conocido como la apnea del sueño, que es la cesación de la respiración (o bien, cuando se ha pausado la respiración durante el sueño por 10 segundos o más). Episodios inconscientes de apnea pueden ocurrir cientos de veces en una noche. Uno puede despertar justo lo suficiente para reiniciar la respiración, pero no lo suficiente para recobrar la lucidez. La apnea del sueño puede ser ligera, moderada o severa. Esta interrupción del sueño y suministro de oxígeno al corriente sanguíneo puede tener un severo impacto en la calidad de vida y su salud.

En aquellos que sufren de obesidad, la apnea del sueño es muy común y puede poner en riesgo la vida. Sin embargo, la obesidad no tiene que ser una sentencia de muerte. Una reducción de peso suele llevar a la solución de la apnea del sueño y otras condiciones de alto riesgo como la diabetes tipo 2 e hipertensión. Si usted tiene más de 40 libras (18 kilos) de sobrepeso, recomendamos que se reúna con nuestro director del programa de Bariatría Quirúrgica,



ya que la cirugía para la pérdida de peso puede ser una buena opción para la reducción de peso, mantenimiento a largo plazo y la solución de estas serias condiciones. Para encontrar a nuestro director del programa, por favor llame al 001 (713) 375-7650.

SÍNTOMAS DE LA APNEA DEL SUEÑO

Si usted o su pareja tienen cualquiera de los siguientes síntomas, una evaluación de sueño se recomienda:

- Ronquidos intermitentes y de alto volumen
- Periodos largos de silencio mientras duerme
- Somnolencia severa durante el día
- Dolores de cabeza durante la mañana
- Depresión
- Disminución en el libido
- Pérdida de memoria
- Deterioro intelectual

OTROS DESORDENES DEL SUEÑO

Algunos individuos tienen dificultad para mantenerse despiertos, condición conocida como Narcolepsia. Otros tienen problemas con el comportamiento nocturno como ser sonámbulo, pesadillas o mojar la cama. Adicionalmente, muchos sufren de incapacidad para lograr el sueño o permanecer dormidos – condición conocida como insomnio – que puede ser causada por condiciones como el desorden de movimiento periódico de las extremidades o el síndrome de pierna incansable, que es una gran ansiedad de querer mover las piernas. La Hypopnea es un decremento anormal en la velocidad y profundidad de la respiración.

Nuestro laboratorio dedicado al estudio del sueño puede ayudar a determinar si usted tiene un problema con alguna de estas condiciones y brindarle tratamiento para aliviar o eliminarlas por completo.

¿CÓMO SE SIENTE UN ESTUDIO DEL SUEÑO, CUALES SON LOS RIESGOS Y CUANDO OBTENGO MIS RESULTADOS?

Usted no sufrirá ningún dolor durante el estudio del sueño. Ocasionalmente algunas personas experimentan irritación menor o comezón por el pegamento no tóxico que se utiliza con los electrodos. No existe ningún otro riesgo o efectos secundarios relacionados con los estudios del sueño. Los resultados normalmente se entregan en una a dos semanas.

FACTORES QUE PUEDEN AFECTAR LOS RESULTADOS

- Haber consumido cafeína, nicotina, alcohol o sedantes
- Cambios en sus actividades normales o rutina diaria en el día del estudio
- Que se llegarán a despegar los electrodos mientras duerme
- El no poder dormir normalmente por el ambiente extraño



SU ESTANCIA EN UNIVERSITY GENERAL HOSPITAL – LA PREPARACIÓN PARA SU ESTUDIO DEL SUEÑO

Desde las finas maderas en los acabados de los cuartos, a las lámparas y detalles decorativos, creamos un ambiente cálido y relajante: su habitación privada cuenta con una hermosa cama con finos bastidores de madera, tendidas con lujosas sábanas de algodón egipcio de 600 puntos. Para asegurar un sueño profundo y en total confort, también gozará de un edredón de pluma de ganso y almohadas hipo-alérgicas. Una televisión de pantalla plana con 40 canales de cable e Internet inalámbrica complementaria le mantienen en contacto con su mundo. Servicio a cuartos está disponible las 24 horas del día y nuestro "concierge" está siempre a la orden y orgulloso de servirle.

El Centro de Estudios del Sueño posiblemente le enviará varias formas para completar antes de su estudio. Estas formas contienen preguntas sobre sus hábitos y patrones de sueño. Además, habrá preguntas para la persona con quien duerme usted, pues el o ella pueden estar conscientes de ciertos hábitos durante el sueño que usted no sabe. También es probable que le pidan llevar un diario de sus patrones de sueño durante un periodo de una a dos semanas antes del día de su estudio. Recibirá instrucciones específicas de su doctor.

Por favor dígame a su doctor acerca de cualquier medicamento que esté tomando, incluyendo medicinas "sobre el mostrador", de prescripción médica o inclusive, suplementos naturistas, ya que le podrán pedir que suspenda estos antes de su estudio.

No tome o coma alimentos con cafeína de dos a tres días antes de su estudio. Por ejemplo, evite tomar café, té, refrescos y chocolate.

Por favor, venga recién bañado antes de su estudio, pero no se aplique aceites, spray o pomadas en su cabello. También le pedimos que no use maquillaje, barniz o uñas postizas, pues algunos instrumentos receptores serán colocados en su cara y dedos.

No olvide sus artículos de aseo personal como su cepillo de dientes, pasta dental, cepillo, peine, shampoo, acondicionador, secadora, maquillaje, sus almohadas o cobijas favoritas y un libro o revista. Asimismo, traiga sus pijamas habituales, para que esté



lo más cómodo posible. Al despertar la mañana siguiente, podrá darse una ducha y prepararse para su día normalmente. Recuerde traer un cambio de ropa.

En University General Hospital encontrará una lujosa y suave bata de micro-fibra para hacer su estancia más cómoda. Al salir, por favor deje su bata en el cuarto para que nuestros embajadores de servicio a huéspedes la envíen a lavandería. Las pantuflas son complementarias para que se las lleve consigo y las disfrute por muchas noches más.

¿ESTÁ CUBIERTO EL ESTUDIO DEL SUEÑO POR MI ASEGURADORA?

Muchas pólizas cubren el total o una parte de los estudios del sueño. La Pre-Aprobación o Pre-Certificación de su solicitud pueden ser necesarias. Nuestros médicos y oficina de negocios trabajarán de cerca con usted para maximizar los beneficios con que cuente.

COMO PROGRAMAR SU ESTUDIO DEL SUEÑO

Para obtener más información o para programar su estudio del sueño, platique al respecto con su doctor o llámenos al 001 (713) 375-7576.

Para un listado completo de nuestros especialistas, por favor visite www.saludenhouston.com.

Con un diagnóstico apropiado, se hallará durmiendo bien y gozando una mejor calidad de vida y salud. Esperamos tener la oportunidad de darle el mejor cuidado y atenciones posibles.

UNIVERSITY GENERAL HOSPITAL.

Donde el lujo de cinco estrellas se encuentra con la excelencia médica.



UNIVERSITY GENERAL HOSPITAL

7501 FANNIN, HOUSTON, TEXAS 77054
713.375.7000

WWW.UNIVERSITYGENERALHOSPITAL.COM