

## INDICACIONES PARA TOMA DE EXAMEN

Estimado paciente

Agradecemos que se haya comunicado con Sommeil Chile. A continuación, compartimos algunas indicaciones para la toma de su examen de poligrafía respiratoria del sueño.

- Evite dormir siestas durante el día del examen.
- Evite tomar café, alcohol o comidas pesadas.
- Si toma inductores del sueño, ansiolíticos, relajantes musculares o antidepresivos, menciónelo al clínico encargado de tomar su examen en domicilio.
- Evite dormir con mascotas y/o con parejas roncadoras la noche del examen.
- La mano o el dedo donde se instalará el saturómetro debe estar sin pintura de uñas ni heridas.
- El polígrafo debe ir sobre una prenda de vestir y no directamente sobre la piel.
- El clínico hará una prueba del equipo para chequear el correcto funcionamiento de este.
  - El equipo mide y establece apneas por posición por lo que debe quedar instalado al centro del pecho (punta del esternón), dentro de la jaula torácica y el cinturón de esfuerzo debe quedar tenso, pero no incómodo. **Duerma en la posición habitual de sueño.**
  - Asegure el cable del saturómetro con las cintas de velcro en el dedo y muñeca. La capucha del saturómetro debe instalarse en la mano menos hábil y en cualquier dedo.
  - Asegure la cánula nasal siempre con cintas adherentes en cada mejilla para evitar que se caiga o desacomode al apoyar la cabeza en la almohada.
  - Encienda el polígrafo para asegurar que cada sensor envíe la señal de registro (chequear led verde). Encienda el polígrafo solamente **cuando se disponga a dormir**. Si ve televisión o lee un rato antes de dormir, el equipo debe estar apagado. El color verde intenso se atenúa luego de 10 minutos de encendido.

Este examen clínico dará información muy importante a su médico y requiere el registro de **una noche completa de sueño**. Una vez encendido no lo apague independiente de que vaya al baño o se levante en la noche por cualquier otro motivo (TODO CONECTADO Y SIEMPRE ENCENDIDO).

El resultado del examen será informado 1 o 2 días posteriores al retiro del polígrafo y se envía al correo junto con la o las boletas, previa y debidamente canceladas.

Al finalizar la prueba y una vez apagado todo, retire todo y guárdelo en la caja plástica sin desconectar nada. El clínico retirará la caja con el equipo, sacará la cánula y le dará instrucciones si fuese necesario repetir el examen.

Le invitamos a revisar nuestra página web [www.sommeil.cl](http://www.sommeil.cl) y redes sociales de Sommeil.

Encontrará información importante de este examen y de otros temas relacionados a la calidad del sueño y de como podría mejorar su estado de salud en general.

Atentamente,

Equipo Sommeil Chile