



Dra. Isabel M. Mateo Mena

NEURÓLOGA PEDIATRA

Especialista en Trastorno del Neurodesarrollo
y Medicina del Sueño • Neurofisiología Clínica

POLISOMNOGRAFÍA

ESTUDIO DEL SUEÑO COMPLETO



La polisomnografía nos permite conocer cómo duerme tu hijo de manera integral y detectar problemas que no siempre se observan en la consulta. ❤️

RECUERDA

Dormir bien es fundamental para el crecimiento, el aprendizaje, la atención y el bienestar emocional de tu hijo. 🌙

¿QUÉ ES?



Es un estudio no invasivo que se realiza mientras tu hijo duerme. Registra diferentes funciones del organismo para evaluar la calidad del sueño y detectar trastornos respiratorios, movimientos, despertares y otras alteraciones.

¿PARA QUÉ SIRVE?

- ✓ Detectar apnea obstructiva del sueño.
- ✓ Evaluar ronquidos y pausas en la respiración.
- ✓ Identificar trastornos del sueño (movimientos, parasomnias, etc.).
- ✓ Valorar calidad del sueño y despertares que afectan el descanso.
- ✓ Guiar el diagnóstico y tratamiento adecuado.

TIPOS DE ESTUDIOS



POLISOMNOGRAFÍA COMPLETA

Evalúa sueño, respiración, actividad cerebral, movimientos, oxigenación y más.



POLISOMNOGRAFÍA CON VIDEO

Incluye grabación de video para analizar conductas y movimientos.



POLISOMNOGRAFÍA RESPIRATORIA

Enfocada en detectar trastornos respiratorios durante el sueño.

¿CÓMO PREPARAR A TU HIJO PARA EL ESTUDIO?



BAÑARLO

Lava su cabello la noche anterior o el mismo día (sin acondicionador, geles o cremas).



SUEÑO HABITUAL

Procura que duerma la siesta habitual (si la tiene) y que mantenga su rutina de sueño.



ROPA CÓMODA

Usa pijama de dos piezas habitual (si la tiene) y que mantenga su rutina de sueño. Evita ropa ajustada o con botones metálicos.



MEDICAMENTOS

Administra sus medicamentos habituales con agua, salvo indicación contraria del médico.



ALIMENTACIÓN

Cena ligero. Evita bebidas con cafeína (chocolate, te, refrescos) en la tarde.



LLEVA LO QUE LO TRANQUILIZA

Juguete favorito, manta, chupete o libro pueden ayudarlo a sentirse seguro y dormir mejor.

¿QUÉ SUCEDE DURANTE EL ESTUDIO?



Se colocan pequeños sensores (indolores) en el cuero cabelludo, cara, tórax y piernas.



Se miden la respiración, el oxígeno en sangre y el ritmo cardíaco.



Se registran los movimientos, los ronquidos y la posición al dormir.



El estudio dura toda la noche y es supervisado por un equipo especializado.



Es seguro, indoloro y no invasivo.

LO QUE LA POLISOMNOGRAFÍA PUEDE DETECTAR

- ✓ Apnea obstructiva del sueño.
- ✓ Ronquidos y obstrucción de la vía aérea.
- ✓ Despertares frecuentes.
- ✓ Movimientos periódicos de las piernas.
- ✓ Parasomnias (terrores nocturnos, sonambulismo, etc.).
- ✓ Hipoventilación y alteraciones respiratorias.
- ✓ Trastornos del sueño que afectan el descanso y el rendimiento diario.

Un buen diagnóstico es el primer paso para tratar y mejorar la calidad de vida de tu hijo.



DESPUÉS DEL ESTUDIO

El neurólogo analizará los resultados y te explicará en detalle los hallazgos y el plan de tratamiento o las recomendaciones necesarias. ❤️

RECOMENDACIONES GENERALES PARA UN BUEN SUEÑO



Establece horarios regulares para dormir y despertar.



Crema un ambiente tranquilo, oscuro y sin pantallas.



Fomenta rutinas relajantes antes de dormir.



Promueve actividad física durante el día.



Consulta al especialista ante cualquier duda o preocupación.



ACOMPAÑAMIENTO SIEMPRE CONTIGO

Descarga nuestra aplicación para padres y lleva el seguimiento del sueño de tu hijo en un solo lugar.

- ✓ Registro de sueño y síntomas
- ✓ Recordatorios de citas y estudios
- ✓ Recomendaciones personalizadas
- ✓ Recursos y consejos
- ✓ Informes para compartir con tu especialista

¡DESCÁRGALA AHORA!



Escanea el código QR o busca la app en tu tienda.



Una herramienta diseñada para acompañarte en cada paso hacia noches de mejor sueño. ❤️



CONTÁCTANOS
1-849-539-8686
Estamos para ayudarte



SÍGUENOS
@dra.isabelmateo.neuropedia
Consejos, información y mucho más



VISITA NUESTRA WEB
www.draisabelmateo.com
Recursos y contenidos para ti

Acompañadote hoy,
por un mejor mañana ❤️