

# PRUEBAS DE SUEÑO

## POLISOMNOGRAFÍA

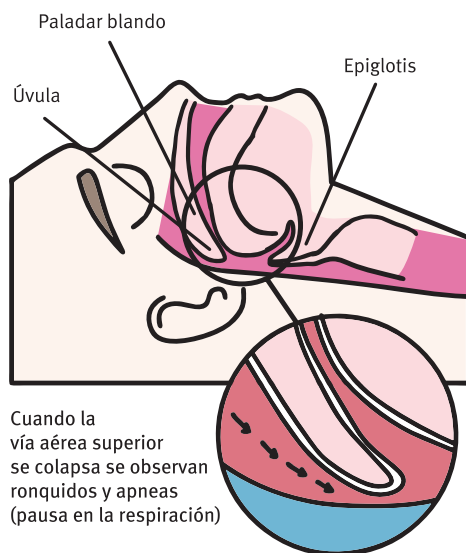
### ¿QUÉ ES LA POLISOMNOGRAFÍA?

Es una prueba diagnóstica que monitoriza de forma continua la calidad de sueño y la respiración con diferentes sensores colocados en distintas partes del cuerpo. Se realiza durante una noche de ingreso hospitalario en una Unidad de Sueño.

### ¿PARA QUÉ SIRVE?

Para determinar posibles anomalías durante el sueño.

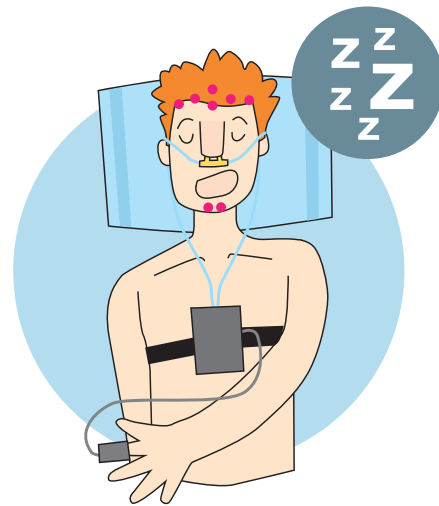
Una de las enfermedades más prevalentes es la **Apnea del Sueño**, donde el cierre total o parcial de la vía aérea superior a nivel del cuello provoca múltiples episodios de ronquido y apnea (paradas respiratorias) durante la noche que conllevan a falta de oxigenación, mal descanso nocturno y consecuencias como excesiva somnolencia o cansancio injustificado al día siguiente.



Esta prueba permite evaluar otras alteraciones que ocurren durante el sueño como el movimiento periódico de piernas, bruxismo, trastorno del comportamiento en sueño REM y alteraciones del ritmo cardíaco entre otras.

### ¿QUÉ MIDE?

Mide señales de sueño a través de sensores en el cuero cabelludo, en el borde de los ojos, en la barbilla; También el ritmo cardíaco con sensores en el pecho y el movimiento de piernas y cuerpo con sensores en extremidades. Además monitoriza de forma continua la respiración, los ronquidos y el esfuerzo torácico y abdominal y la saturación de oxígeno en la sangre.



### ¿CÓMO VENIR A LA PRUEBA?

Para esta prueba debe traer su ropa de dormir, los útiles de aseo, la medicación que toma habitualmente y los informes médicos recientes. También puede traer objetos personales para su comodidad como un libro de lectura, su almohada y dispositivos electrónicos. Estos dispositivos **no pueden** usarse una vez iniciado el estudio ya que pueden interferir con la adquisición de las señales.

Recuerde venir recién duchado o bañado y con su pelo recién lavado, sin aplicar ningún tipo de cremas, lacas, gominas, espumas, lociones o colonias. Las uñas deberán estar sin pintar. Los varones deberán venir recién afeitados, aunque si normalmente lleva bigote o barba no es necesario que se la afeiten.

## ¿EN QUÉ CONSISTE LA PRUEBA?

En registrar en una noche las diferentes señales obtenidas de los sensores del sueño, del movimiento de piernas y de la respiración. En algunas unidades de sueño se le realizará además una grabación continua durante la noche con cámara con infrarrojos, con el fin de valorar mejor los movimientos durante la noche, lo que ayuda en el diagnóstico.

Si ya está diagnosticado de Apnea del sueño, esa noche dormirá además con su mascarilla de CPAP como hace habitualmente y el técnico de sueño aplicará distintas presiones hasta un ajuste óptimo, comprobando la resolución de las apneas y la buena calidad de sueño.

Existen también otras pruebas como el Test de Latencia Múltiple o Test de Mantenimiento de Vigilia para valorar somnolencia, en estos casos la prueba se extenderá hasta el día siguiente y deberá permanecer en el hospital hasta por la tarde. Consiste en realizar siestas de 20 min. cada 2 hrs. Puede traer cosas para leer o entretenerse entre siestas.

## ¿QUÉ PROBLEMAS PUEDE OCASIONARME LA PRUEBA?

Ninguno de estos procedimientos es doloroso y no existe riesgo derivado de la prueba pero a veces es necesario erosionar algo la piel para un buen contacto y adherencia del sensor. Asimismo es necesario aplicar pegamento para la firme sujeción de los electrodos de la cabeza que puede resultar difícil de retirar a la mañana siguiente.

## ASPECTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA

- La información que nos da esta prueba puede ser fundamental para su diagnóstico y su posterior tratamiento.
- El día del estudio, deberá levantarse pronto (al menos una hora antes de lo habitual) y no dormir siesta. Se recomienda no tomar coca cola ni café. Así tendrá sueño, dormirá en el hospital y el estudio será más valorable.



### Duración

Una noche.



### Comida/ayunas

Dieta habitual.



### Ropa/calzado

Su pijama habitual.



### ¿Es necesario ingresar en el hospital?

Sí.



### ¿Debo ir acompañado?

No está permitido acompañantes, excepto menores de edad.



### ¿Puedo tomarme mi medicación habitual previamente a la prueba?

Sí, es importante que lleve al hospital esa noche su medicación habitual.



### Documentos necesarios para el día de la prueba

Su tarjeta sanitaria e informes médicos.



### Contraindicaciones

Ninguna.



### ¿Es necesario firmar un consentimiento informado?

Sí.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fátima E. Morente Vélez, Estrella Ordax Carbajo. Manual de Procedimientos SEPAR, nº 20. Manual de procedimientos en trastornos respiratorios del sueño. Disponible en: <https://www.dropbox.com/s/37xcw824nuujoar/Manual%2020.pdf?dl=0>
- Joaquín Durán-Cantolla, Miguel Ángel Martínez-García, José M<sup>a</sup> Marín, Antoni Ferrer, Jaime Corral, Juan Fernando Masa, Olga Parra, ML Alonso-Álvarez, J. Terán-Santos, Patricia Lloberes. Normativas SEPAR, 55. Diagnóstico y tratamiento del Síndrome de Apneas - Hipopneas del Sueño (2011). Arch Bronconeumol.2011;47:143-56. Disponible en: [https://issuu.com/separ/docs/normativa\\_055?mode=window&backgroundColor=%23222222](https://issuu.com/separ/docs/normativa_055?mode=window&backgroundColor=%23222222)
- Richard B. Berry, MD (Chair); Rita Brooks, MEd, RST, RPSGT; Charlene E. Gamaldo, MD; Susan M. Harding, MD; Robin M. Lloyd, MD; Stuart F. Quan, MD; Matthew M. Troester, DO; Bradley V. Vaughn, MD; for the American Academy of Sleep Medicine. The AASM Manual for the Scoring of Sleep and Associated Events. IX. Home Sleep Apnea Testing (HSAT) Rules for Adults. Rules, terminology and technical specifications version 2.4. Disponible en: <https://aasm.org/clinical-resources/scoring-manual/>

### Nota:

La información que se facilita en este documento ha sido realizada por profesionales especialistas en salud respiratoria de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).

La información proporcionada se basa en las mejores prácticas clínicas disponibles.

Esta información no sustituye a la información del profesional de la salud. La información que se le proporciona le ayudará a complementar la ofrecida por el equipo que le atiende y será una guía para poder “saber más”.

Puede que tenga que leerlo varias veces y/o necesite más información. En este caso, puede acceder a las diferentes fuentes de información que le presentamos al final de la página.

### Autores:

**Área de Sueño:** M<sup>a</sup> Fernanda Troncoso y Olga Mediano.

**SeparPacientes:** Eusebi Chiner y Carme Hernández.



Con el apoyo de:

