

Indicaciones para tu Estudio de Sueño Domiciliario

Los datos de esta noche nos van a permitir ver con precisión qué pasa con tu sueño y tu respiración mientras duermes.

Léelo con calma antes de dormir — no es complicado, y aquí está todo paso a paso.

1 El día del estudio

- Haz tu **rutina normal** — no cambies nada por el estudio.
- El **pago del estudio (\$5,000 MXN)** se realiza al recoger tu equipo.
- **Sin alcohol ni cafeína después de las 2:00 pm**; sin siestas después de las 3:00 pm.
- Sin cremas ni aceites en el pecho ni en los dedos esa noche.
- Duerme con **pijama o camisa con mangas** (corta o larga) — la banda torácica va justo debajo de las axilas, y la tela evita que roce o irrite la piel.
- Ten a la mano el equipo, la bolsa y esta hoja.

2 Colocación del equipo — en este orden

- 1 **Correa y polígrafo.** Instala primero la correa torácica y ajústala a nivel del pecho — firme, no apretada. El polígrafo siempre queda en la **parte frontal del tórax**.
- 2 **Cánula nasal.** Introduce las puntas en ambas fosas nasales con los orificios **mirando hacia abajo**. Pasa la cánula por detrás de las orejas y desliza el ajuste hacia el mentón, sin que quede incómodo.
- 3 **Conexión de la cánula.** Conéctala en el **lateral derecho del polígrafo**, girando hasta que quede bien ajustada. (En algunos casos ya viene conectada.)
- 4 **Sensor de oxígeno.** Colócalo en el **dedo índice de la mano derecha**, con el cable siempre **por encima del dedo**. Conéctalo al polígrafo con cuidado, orientando la pestaña del sensor con la entrada del equipo, y acomoda el conector al lado derecho de la correa.
- 5 **Fijación con cinta Transpore.** En la bolsa viene fija una cinta Transpore. Úsala para fijar la **cánula sobre tus mejillas**, el **sensor en el dedo** y el **cable al antebrazo** — así nada se jala cuando cambias de posición al dormir.
- 6 **Encendido.** Cuando estés listo para dormir, presiona el **botón central por 2 segundos** — encenderá en color verde. El registro comienza **10 minutos después** de encenderlo.

Verifica antes de acostarte: al encender, las luces de cada sensor parpadean. Asegúrate de que pasen de **rojo a verde** — eso confirma que todo quedó bien conectado.

Acuéstate normal — nunca boca abajo.

3 Durante la noche

- Es normal notar el equipo al inicio — **se olvida rápido**.
- Puedes ir al baño **sin apagar el equipo**.
- Si un sensor se despega, **vuelve a colocarlo y sigue durmiendo**. No pasa nada.

4 Al despertar

- **Apaga el equipo:** mantén presionado el botón central unos segundos hasta que las luces se apaguen, y retira los sensores.
- La **cánula es desechable** — puedes tirarla.
- Guarda banda, sensor de oxígeno, cable y polígrafo en la bolsa; la bolsa dentro de la caja.
- Llena tu **cuestionario post-estudio** esa misma mañana, con tus sensaciones frescas:
form.jotform.com/261898148941068 (también te lo mando por WhatsApp)
- **Regresa la caja completa entre 9:00 am y 12:00 pm** del día siguiente — Consultorio 401-A, Hospital Galenia.

Estudio de viernes: devuelves el equipo el lunes entre 9:00 am y 12:00 pm.

Gracias por confiar en nosotros. En los próximos días (máximo 5) recibirás tus resultados con interpretación completa. Tu cuerpo te habla cada noche — esta es la forma de escucharlo con datos.

Dra. Lili Padilla

ESCUELA DE SUEÑO · RIVIERA SLEEP PROGRAM

Dudas durante la noche o al devolver: **WhatsApp 998 151 6161**

dralilipadilla.com · [@dra.lilipadilla](https://twitter.com/dra.lilipadilla)