

Indicaciones para tu Polisomnografía

La polisomnografía es el estudio de sueño más completo: registra tu actividad eléctrica cerebral (fases de sueño), movimiento corporal, actividad ocular, oxigenación, frecuencia cardíaca y respiración — durante una noche completa.

Y la tuya será distinta a la de un hospital: dormirás en el hotel Four Points by Sheraton, junto al hospital, con nuestra tarifa de convenio. Aquí está tu ruta, hora por hora.

1 Ese día, antes de llegar

- **Báñate ese día** — puedes hacerlo al llegar al hotel: cabello sin gel, spray ni enjuague (de preferencia lavado con jabón neutro), cuerpo sin cremas ni aceites, sin maquillaje; hombres de preferencia afeitados.
- **Uñas sin gel, acrílico ni pintura** — el sensor de oxígeno se coloca en tu dedo y necesita la uña natural para medir bien.
- **Sin siestas** ese día, y sin café, té, refresco de cola, alcohol ni chocolate — alteran el registro del sueño.
- **No suspendas tus medicamentos.** Tráelos contigo para tomarlos como siempre.
- Si estás **enfermo de vías respiratorias** (gripe, tos, anginas), avísanos para reagendar — el estudio saldría alterado.
- Empaca **pijama de dos piezas con mangas** (corta o larga) y lo que necesites para tu noche de hotel.

2 Tu ruta, hora por hora

- 3:00 pm** ● **Check-in en Four Points.** Llega con calma e instálate — ahí puedes tomar tu baño y quitarte cremas y maquillaje antes de la colocación. Menciona que vienes con nosotros: **pagas tu habitación directamente al hotel con la tarifa de convenio** — ese pago confirma tu estudio.
- 6:00 pm** ○ **Cena ligera** (recomendado) — unas 3 horas antes de dormir.
- 7:00 pm** ● **Colocación del equipo con la Dra. Lili** — Hospital Galenia Fase II, Consultorio 401-A, a unos pasos del hotel. **Acude ya con tu ropa de dormir puesta:** los sensores se colocan sobre ella. Aquí cubres el pago de tu estudio (\$13,000 MXN).
- Después** ○ **No te preocupes** — **no tienes que dormirte a esa hora.** Con el equipo ya instalado regresas a tu habitación, te tomas tu tiempo para relajarte, y cuando estés listo, inicias tu sueño.
- 6-7 am** ● **Retiro del equipo** — en tu habitación o en el consultorio, según acordemos contigo. Rápido y sin complicaciones.
- Mañana** ○ **Tu tiempo.** Sigue descansando si así lo deseas, entrena en el gimnasio o date unas vueltas en la alberca.
- 11:00 am** ● **Check-out.** Listo — el estudio quedó hecho mientras dormías.

3 Durante la noche

- Es normal notar los sensores al inicio — **se olvidan rápido**.
- Puedes ir al baño con el equipo puesto, **sin desconectar nada**.
- Si algo se despegue o tienes cualquier duda durante la noche, **escríbenos por WhatsApp**.

4 Después del estudio

- Llena tu **cuestionario post-estudio** esa misma mañana, con tus sensaciones frescas:
form.jotform.com/261898148941068 *(también te lo mando por WhatsApp)*
- Recibirás tus **resultados con interpretación completa en un máximo de 7 días hábiles**, por vía digital o en consulta. Tu estudio se califica manualmente, época por época, por un técnico especializado — por eso toma su tiempo, y por eso vale lo que vale.

Gracias por confiar en nosotros. Una noche de datos reales vale más que meses de suposiciones. Tu cuerpo te habla cada noche — esta es la forma de escucharlo con precisión.

Dra. Lili Padilla

ESCUELA DE SUEÑO · RIVIERA SLEEP PROGRAM

Dudas antes, durante o después: **WhatsApp 998 151 6161**

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