



# Estudio del sueño

## Centro de Trastornos del Sueño de Seattle Children's en Bellevue





## Índice

¿Por qué necesita este estudio mi hijo? .....	5
Tipos de estudio de sueño .....	5
¿Qué ocurre durante el estudio?.....	7
Preparación para el estudio .....	8
Servicios durante su visita .....	9
El día del estudio del sueño .....	11
El Centro de Trastornos del Sueño .....	11





## ¿Por qué necesita este estudio mi hijo?

Su proveedor de atención primaria ha pedido un estudio del sueño para saber más acerca de cómo duerme su niño o adolescente. Este estudio, o polisomnografía, nos ayuda a saber si en el sueño está la causa de los problemas de salud de su hijo. Los niños que no duermen bien tienen dificultad para concentrarse, mantenerse despiertos y hacer las actividades normales del día.

### **Apnea del sueño**

Roncar puede ser un síntoma de apnea obstructiva del sueño. Los dolores de cabeza y tener sueño durante el día también pueden ser síntomas. El ronquido y el cansancio constante pueden ser señal de que tiene problemas del sueño. El trastorno de la respiración más común en los niños se llama “apnea obstructiva del sueño”. Ocurre cuando el paso del aire (vías respiratorias) se cierra parcial o totalmente mientras duerme.

Este trastorno dificulta la entrada y salida de aire a los pulmones. Si su niño recibe menos oxígeno del necesario durante la noche, sentirá cansancio durante el día.

## Tipos de estudios del sueño

En nuestro centro hacemos 3 tipos de estudios básicos del sueño. La mayoría de los niños pasan por el estudio básico llamado polisomnografía o/y el estudio con CPAP (presión positiva continua en las vías respiratorias). Algunos niños/adolescentes tienen que quedarse un segundo día (pero no 2 noches) para hacerse el estudio de latencia múltiple del sueño, o MSLT.

### **Estudios diagnósticos básicos: la polisomnografía (PSG)**

La polisomnografía (PSG) es un estudio diseñado para detectar anomalías durante el sueño. Muchas veces durante el sueño el cuerpo actúa diferente que cuando está despierto.

La PSG graba ciertas funciones de su niño durante el sueño normal para detectar patrones no comunes. Por eso, su niño pasará la noche con nosotros. La PSG capta las siguientes funciones del cuerpo:

- Fases del sueño
- Movimientos oculares
- Ondas cerebrales
- Actividad muscular
- Respiración
- Posiciones del cuerpo
- Latidos del corazón

El estudio PSG es la mejor para llegar al diagnóstico correcto.

## **Estudio del sueño con CPAP: presión positiva continua en las vías respiratorias**

Si a su niño le han diagnosticado apnea obstructiva del sueño, el próximo paso puede ser un estudio del sueño con la máquina CPAP (presión positiva continua en las vías respiratorias). Esta le permite a su niño respirar normalmente cuando duerme. Quiere decir que dormirá mejor y mejorará su comportamiento durante sus actividades diarias.

Durante el estudio, la CPAP va conectada a una mascarilla (generalmente cubre la nariz o nariz y boca) por donde pasa aire extra para ayudarlo a respirar. El aire abre el paso atrás de la garganta para que el niño respire mejor mientras duerme. Durante la noche, nuestra CPAP especial graba la presión de aire que necesita su niño para superar por completo el apnea obstructiva del sueño.

El resultado de este estudio del sueño con CPAP nos indica la presión de aire correcta para configurar la máquina en el hogar. Así su niño descansará bien todas las noches.

Puede que antes de este estudio él tenga que pasar por el “programa de insensibilización” por un tiempo para que aprenda a adaptarse a la CPAP. Los miembros del personal pediátrico con experiencia (incluso terapeutas conductistas) a menudo participan en las consultas y colaboran con usted y su niño durante el proceso de adaptación del tratamiento con CPAP.

Seattle Children's patrocina un grupo de apoyo para padres de niños con apnea obstructiva del sueño que se reúne cada tres meses. Infórmese con la enfermera de su niño.

## **Estudio de latencia múltiple del sueño (MSLT, siglas en inglés)**

El estudio MSLT fue diseñada para medir la somnolencia o cansancio durante el día. Se trata de una serie de siestas cortas cada dos horas durante el día. El estudio comienza tan pronto termina el estudio del sueño de la noche.

La primera siesta del MSLT comienza de 1½ a 3 horas después de despertar del estudio nocturno. Durante el día se completa al menos 4 siestas. Dependiendo de lo registrado en las primeras 4, puede ser necesaria una quinta siesta. A más tardar, el estudio termina a las 5:30 p.m. En cuanto el tecnólogo lo sepa, le dirá a qué hora espera terminar el estudio.

- Es muy importante que su niño se mantenga despierto entre las siestas. Para ayudarlo, déjelo ver películas o jugar con el Xbox, aunque no tenemos muchos juegos.
- Su niño recibirá desayuno y almuerzo. El familiar que permanezca durante el estudio nocturna debe proveer su propio desayuno y almuerzo. Si gusta, puede traer su comida y guardarla en nuestro pequeño refrigerador.

## ¿Qué ocurre durante el estudio?

### La colocación de los sensores

Su niño estará en una habitación con 2 camas. Habrá videocámaras y micrófonos que grabarán todos sus sonidos y movimientos mientras duerme.

**Antes** de dormirse, un técnico especialmente capacitado para trabajar con niños le colocará sensores en varias partes del cuerpo. Todos estos sensores recolectan información. Vienen con una pasta y se fijan con una cinta adhesiva especial o con una malla. El técnico coloca los sensores:

- Cerca de la nariz para medir el dióxido de carbono y el flujo de aire
- En la barbilla
- En el pecho para medir los latidos del corazón
- En la cara y en el cuero cabelludo para captar las ondas cerebrales y los movimiento de los ojos
- En las piernas para captar esos movimientos

También se colocan correas suaves alrededor del pecho y de la cintura, van por encima de la pijama. Estas captan los movimientos de pecho y abdomen.

En un dedo se le coloca el oxímetro para captar el nivel de oxígeno en la sangre. Tiene una luz roja pero no causa ningún dolor. Puede que el técnico también coloque un sensor en la parte superior del pecho o del antebrazo para medir el dióxido de carbono. Otros se colocan en la cabeza con gasa y una pasta pegajosa. Para que no se muevan, la cabeza se envuelve con bandas de gasa.

### ¿Duele cuando se conectan?

No, los estudios del sueño no duelen. No hay que entrar en la piel ni se usan agujas en ninguno de los procedimientos. La piel se limpia antes de colocar los sensores y casi todos se fijan con un adhesivo que no duele. A la mañana siguiente, al terminar, los sensores se quitan con cuidado y la pasta se quita con agua y jabón.

### ¿Podrá dormir mi hijo conectado a tantos cables?

Sí, la mayoría de los niños duerme bien. Nuestro técnico se asegurará de que su niño se sienta lo más cómodo posible. Es fácil reponer un sensor que se jale o despegue. Tendrá un televisor con cable, listo con varias películas.

Necesitamos que usted pase la noche con su niño para que se sienta más a gusto durante el estudio. Habrá una cama en la habitación de estudios para que duerma junto a él. Si lo desea, también tenemos habitaciones aparte para los padres.

## Preparación para el estudio

### ¿Las cubre el seguro médico?

Sí, la mayoría de los seguros médicos cubren todo o parte del costo de los estudios. Hable con su seguro o proveedor médico antes del estudio para más información, saber si tendrá que pagar algo y si necesita una autorización previa.

### ¿Cómo nos preparamos para el estudio?

- Lea nuestra guía "What to Expect When You Get a Sleep Study at Seattle Children's" con su hijo. Describe la experiencia más común de los pacientes e incluye varias fotos para que los niños sepan cómo será el estudio.
- Un adulto con custodia legal tiene que pasar la noche si el niño es menor de 18 años. Tendrá un sofá cama, sábanas y cobijas.
- No puede quedarse ningún otro familiar.
- El día del estudio, evite que su niño duerma durante el día más que de costumbre.
- Es mejor que evite el té, el chocolate y todo lo que tenga cafeína ya que puede alterar los resultados.
- Lave y seque el cabello de su niño con champú justo antes de venir. No use ningún otro producto en el cabello ya que pueden interferir con la pasta que se usa con los sensores.
- Su niño puede tomar sus medicinas, a menos que le indiquen lo contrario.

### ¿Qué traer?

- Puede traer su propia almohada y artículos de tocador, como cepillo de dientes.
- Traiga las medicinas que toma su niño y cualquier comida o fórmula especial.
- Tráigale una pijama de dos piezas, pero no camiones por favor.
- Si gusta, traiga juguetes, almohadas o cobijas.
- **Solo** se permiten animales de servicio.
- En cada habitación hay un reproductor de DVD y consola Xbox. Puede traer películas en DVD o juegos de Xbox. Todo equipo electrónico se apagará al comenzar el estudio, SIN EXCEPCIÓN.

### ¿Qué va a pasar la noche del estudio?

- Las luces se apagan no más tarde de las 10 p.m. para que su niño empiece a sentir sueño. Necesitamos que duerma lo suficiente para recolectar toda la información posible.
- Tenemos luces de noche.
- Todo aparato electrónico se apaga al comenzar el estudio, SIN EXCEPCIÓN.

En el Centro del Sueño **NO SE PERMITE** el uso de teléfonos celulares ni a los padres ni a los niños. Durante su visita les pedirán que apaguen los celulares. Para usarlo, tendrá que salir del Centro del Sueño. Gracias por su cooperación.



### **¿Qué va a pasar en la mañana?**

Después del estudio despertaremos a su niño alrededor de las 6 a.m. Desconectamos cuidadosamente el equipo de monitoreo y tendrá un cuestionario para completar en la mañana (pocas páginas). Al terminar podrán irse, a menos que tengan otro estudio.

### **¿Cómo me entero del resultado?**

Los resultados pueden demorar hasta un mes. Durante este tiempo, el especialista del sueño compila, cuenta y analiza los datos del estudio. Su proveedor de atención médica recibirá la copia del resultado y se comunicará con usted. Por lo general, tendrá una cita en el Centro del Sueño para hablar del resultado y del tratamiento.

## **Servicios durante su visita**

### **Servicios generales y comida**

Para su conveniencia, si olvida traer algo, le ofrecemos los siguientes artículos de higiene personal. Dígale al tecnólogo lo que necesita:

- Champú, acondicionador, crema
- Cepillo y pasta dental
- Peine
- Toallas, toallas faciales
- Cobijas adicionales
- Lamparilla de noche
- Ventiladores eléctricos
- Variedad de películas
- Wi-Fi, Xbox 360. Traiga sus propios juegos ya que no tenemos.
- Televisión por Cable

En la entrada del laboratorio del sueño tenemos para que los pacientes de sirvan:

- Jugos (manzana o naranja)
- Coctel de Frutas
- Galletas Saltines
- Café
- Té, regular y descafeinado
- Vasos, platos, cubiertos y servilletas
- Azúcar y crema para el café

### **Órdenes de comida Food delivery**

Aunque preferimos que coma antes de llegar al estudio, puede ordenar comida para recibirla en el Centro de Trastornos del Sueño. Tenemos algunos menús de restaurantes cercanos. Pídaselos al tecnólogo.

La dirección para recibir la comida:

Located in the Overlake Medical Office Tower of Overlake Hospital  
1135 116th Avenue NE, Suite 400, Bellevue, WA 98004

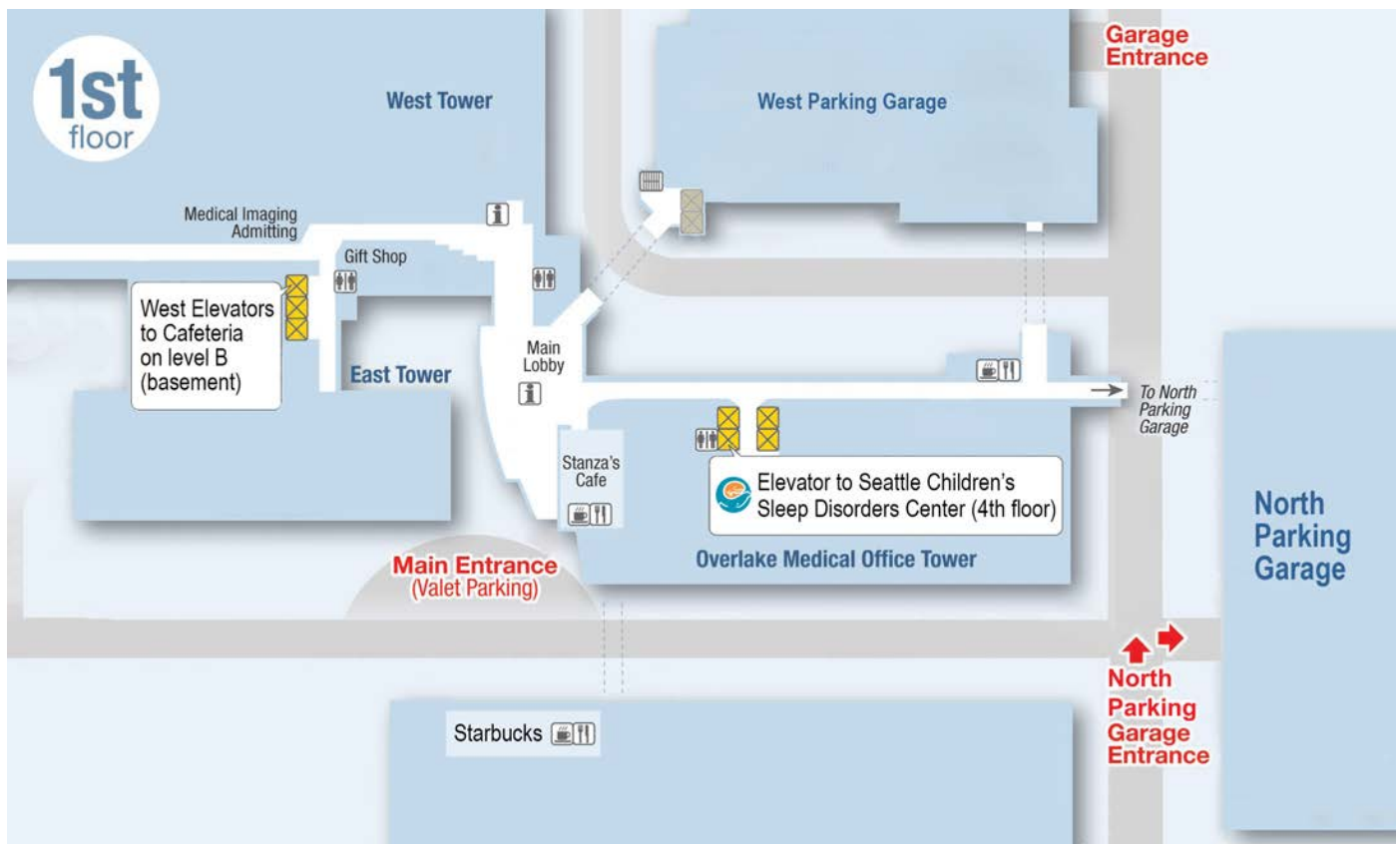
## Cómo llegar a la cafetería del Hospital Overlake

### Para llegar a la cafetería de Overlake desde el Centro de Trastornos del sueño:

- Tome el elevador hasta el 1er piso.
- En el vestíbulo principal, camine hacia las ventanas de vidrio y gire a la izquierda.
- Al pasar la recepción continúe hacia la derecha.
- Verá “Medical Imaging Admitting”. A la izquierda están los elevadores “West Elevators”, baje hasta el sótano (nivel B) donde está la cafetería.

### Cómo llegar a Starbucks desde el Centro de Trastornos del sueño:

- Tome el elevador hasta el 1er piso.
- En el vestíbulo principal camine hacia las ventanas de vidrio y gire a la izquierda.
- Al pasar la recepción gire a la izquierda y hacia la puerta de la entrada principal (main entrance).
- Salga por la puerta doble y cruce la entrada de vehículos. Starbucks queda al frente.
- Starbucks está abierto de 4:30 a.m. a 6:30 p.m. entre semana. Los fines de semana, de 5 a.m. a 6 p.m.



## El día del estudio del sueño

### ¿Dónde nos presentamos?

El Centro de Trastornos del Sueño de Children's queda en Overlake Medical Center, en el centro de Bellevue. Preséntese en la sala 400 de Overlake Medical Office Tower, 1135 116th Ave NE, Bellevue, WA 98004. En la próxima página encontrará un mapa e instrucciones para llegar. Las instrucciones y los números de teléfono de la red de autobuses también están en la página web [seattlechildrens.org/contact/overlake/map-directions/](http://seattlechildrens.org/contact/overlake/map-directions/).

Estacione en North Parking Garage. Tome el elevador hasta el 1er piso. Siga el pasillo y gire a la izquierda en el primer pasillo. Allí tome el elevador Overlake Medical Tower hasta el 4to. piso para el registro. El estacionamiento es gratuito cuando validamos su ticket. Al final del estudio, pida la validación del boleto al tecnólogo.

### ¿Qué más debemos saber?

- La hora de llegada es 7 p.m. y la salida entre las 6 y 7 a.m. del día siguiente. Haga arreglos para tener transporte para llegar y para la salida a esas horas.
- Traiga al estudio todo el equipamiento médico que usa en casa: CPAP/ BiPAP/respirador y para alimentación (mascarillas, sondas, bomba y cables). Si su niño lo necesita, tenemos oxígeno.
- Llame para cambiar la cita si su niño tiene:
  - Fiebre de 100 grados F o más
  - Tos o síntomas de resfriado
  - Vómitos o diarrea
  - Cualquier otra enfermedad

Si su niño tiene cualquiera de estos síntomas puede ser necesario hacer el estudio otro día.

Para cambiar la cita por enfermedad u otra razón, llame al 206-987-5072, opción 2. Tenga presente que la próxima cita disponible puede ser en varias semanas, aunque trataremos de que sea lo más pronto posible.

## El Centro del Trastornos del Sueño

El Centro Pediátrico de Trastornos del Sueño de Children's es el único en la región Noroeste del Pacífico dedicado a diagnosticar y tratar pacientes desde la lactancia hasta los 21 años de edad. Nuestro grupo interdisciplinario de pediatras especialistas en trastornos del sueño está dirigido por la Dra. Maida Chen, MD, especialista certificada en trastornos del sueño.

Estamos acreditados por la American Academy of Sleep Medicine. Si tiene alguna pregunta acerca del estudio del sueño, del seguro o si necesita ayuda para algún tipo de arreglo, ¡no dude en llamarnos!

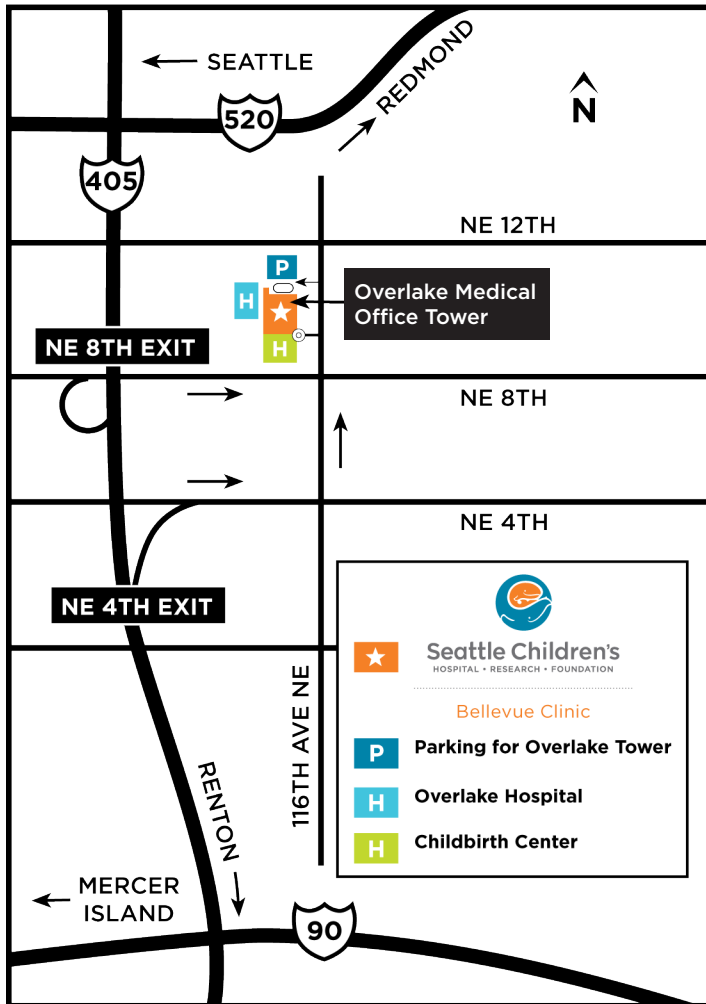
Seattle Children's Sleep Disorders Center

1-877-987-5072 (número gratis)

206-987-8943 (fax)

[sleep.disorders@seattlechildrens.org](mailto:sleep.disorders@seattlechildrens.org)





### Cómo llegar al Centro de Trastornos del Sueño

1135 116th Ave. NE  
 Suite 400  
 Bellevue, WA 98004

#### I-405 Sur:

- Desde la I-405 South, tome la salida 13B para llegar a NE 8th Street East.
- Siga en el carril izquierdo hasta unirse a la NE 8th Street East.
- Gire a la izquierda en la 116th Ave. NE.
- Gire a la izquierda en el cartel rojo que dice "Emergency Entrance". Ya está en Overlake Medical Center.
- Gire a la derecha en el STOP y siga derecho al estacionamiento North Parking Garage.
- Children's está en Overlake Medical Tower

#### I-405 North:

- Desde la I-405 North, tome la salida 13A para llegar a la NE 4th Street.
- Gire a la derecha en la NE 4th Street
- Gire a la izquierda en la 116th Ave. NE.
- Gire a la izquierda en el cartel rojo que dice "Emergency Entrance". Ya está en Overlake Medical Center.
- Gire a la derecha en el STOP y siga derecho al estacionamiento North Parking Garage.
- Children's está en Overlake Medical Tower.

#### I-90 East and I-405 North (desde Seattle):

- Desde la I-90 East tome la salida 10A para llegar a la I-405 North.
- Siga las instrucciones para I-405 North.

#### WA-520 East\* (from Seattle):

- Tome la WA-520 East hasta la salida 124th Avenue NE.
- Gire a la derecha hacia Northup Way.
- Gire a la izquierda en la 116th Avenue NE.
- Gire a la derecha en el cartel rojo que dice "Emergency Entrance". Ya está en Overlake Medical Center.
- Gire a la derecha en el STOP y siga derecho al estacionamiento North Parking Garage.
- Children's está en Overlake Medical Tower.

\***WA-520 de pago:** se cobra peaje para cruzar el puente WA-520, le mandarán la cuenta por correo. El costo puede ser de hasta \$5 cada pasada. Más información en [wsdot.wa.gov/goodtogo/](http://wsdot.wa.gov/goodtogo/).

### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete la extensión o el nombre de la persona que necesita.

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201. Esta información ha sido revisada por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el médico de su hijo.

© 2019 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.