

## INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE MSLT (ESTUDIO NAP)

HABRÁ UNA TARIFA DE \$ 200 POR CANCELACIONES O CAMBIOS REALIZADOS DENTRO DE LAS **72 HORAS** DE UN ESTUDIO PROGRAMADO DEL SUEÑO QUE NO ES PAGADERO POR EL SEGURO.

### PREPARACIÓN PARA EL ESTUDIO

- **HORA DE LLEGADA:** por favor llegue a su hora programada para su **prueba de sueño durante la noche**. El MSLT tendrá lugar al día siguiente.
- **EVITE** las siestas entre las siestas programadas de su estudio
- **EVITE el** uso de productos para el cabello (es decir. Acondicionador, gel para el cabello, laca para el cabello, aceite) – *esto puede interferir con la grabación*
  - Asegúrate de que tu cabello esté LIMPIO y SECO la noche de tu estudio
- **MEDICAMENTOS:**
  - Asegúrese de hablar sobre la interrupción de estimulantes, medicamentos similares a estimulantes y medicamentos supresores REM (es decir, medicamentos estimulantes y REM). ISRS, IRSN, etc.) con su médico. Por lo general, se suspenden al menos 2 semanas antes del MSLT, ya que pueden interferir con la interpretación del estudio.

### QUÉ APORTAR AL ESTUDIO

- Artículos personales que pueden ayudarlo a dormir (es decir, Almohada favorita, manta, libro, etc)
- Artículos de higiene personal (es decir. Cepillo de dientes, pasta de dientes, lavado de cara, cepillo para el cabello)
- Pijamas o camisas cómodas y una camiseta
  - **EVITE** la ropa hecha de satén, nylon o seda, ya que el gel / pasta de electrodos que usamos puede dañarlos
- Ropa limpia para la mañana siguiente
- Merienda ligera y almuerzo

### QUÉ ESPERAR DURANTE EL ESTUDIO

- Le colocarán electrodos en varias partes de su cuerpo (principalmente la cabeza, la cara, el pecho, las piernas y / o los brazos) y se conectará a un dispositivo de monitoreo. Se colocarán cinturones alrededor del pecho y el abdomen y se colocarán sensores debajo de la nariz para controlar la respiración.
- El estudio de la siesta consiste en 5 oportunidades de siesta
  - La primera siesta comienza 1.5-3 horas después del final del estudio del sueño de la noche anterior.
    - Puedes desayunar 1 hora antes de la primera siesta si lo deseas
  - Cada prueba de siesta posterior comienza 2 horas después del inicio de la prueba anterior y dura como máximo 20 minutos.
  - Puedes almorzar antes de la 2ª prueba de siesta
- Cuando no esté durmiendo la siesta, tendrá que estar fuera de la cama. EVITE dormir entre siestas.
- Nuestro tecnólogo del sueño estará disponible para ayudarlo según sea necesario y puede verificarlo si hay problemas relacionados con los sensores.
- Tenga la seguridad de que tratamos de hacer que este proceso sea lo más fácil y seguro posible. Si tiene alguna inquietud, consulte a su tecnólogo para obtener ayuda.

### QUÉ ESPERAR DESPUÉS DEL ESTUDIO

- El estudio debe terminar entre las 3:30 y las 4:00 p.m.
- Se retirarán todos los sensores y dispositivos, lo que puede tardar entre 15 y 20 minutos.
- Una ducha estará disponible para usted si lo necesita.
- Es posible que le pidamos que complete un formulario de pago después de su estudio. Después de hacerlo, eres libre de irte. Su médico hará un seguimiento con usted con respecto a sus resultados.

## Ubicación:

12321 Middlebrook Road, Suite 106  
Germantown, MD 20874

