Instrucciones para el Paciente – Prueba de Latencia Múltiple del Sueño (MSLT)

El MSLT es la “prueba de referencia” para evaluar la somnolencia o cansancio excesivo durante el día. Usualmente se realiza después de un estudio del sueño nocturno.

- Comenzando al menos siete días antes de su estudio programado, trate de mantener un horario de sueño regular. Pase al menos 8 horas en la cama durante su período habitual de sueño nocturno. Si se le entregó un Diario del Sueño, complete este diario cada mañana al despertar, informando sobre su sueño de la noche anterior.
- Traiga/vista ropa suelta y cómoda para sus siestas diurnas durante la prueba. También puede traer refrigerios y bebidas, pero no traiga nada que contenga cafeína.
- Puede traer un libro, computadora personal u otros proyectos para ayudarle a mantenerse despierto entre las siestas. Le pedimos que mantenga su teléfono celular apagado durante la prueba.
- No se permite la cafeína el día de la prueba. No puede usar ningún producto de tabaco dentro de los 30 minutos antes del inicio de una siesta programada.
- Siga las instrucciones de su proveedor de salud respecto a tomar o suspender medicamentos antes de la prueba.
- Su horario de siestas usualmente será el siguiente: 8 a. m., 10 a. m., 12 p. m., 2 p. m. y, si es necesario, 4 p. m. Las siestas generalmente duran de 20 a 30 minutos.
- Debe permanecer fuera de la cama entre las siestas. El técnico cronometrará su siesta y le dirá cuándo acostarse y cuándo levantarse de la cama.
- Si tiene alguna otra pregunta, llame al Centro del Sueño al 760-487-0328.