



## PREPARACION PARA POLISOMNOGRAMA

🌙 ¿Te vas a realizar un polisomnograma?

Aquí te dejamos las recomendaciones clave para una preparación adecuada y obtener resultados precisos. 📌

🧴✂️♀ El día del estudio:

- Lava tu cabello con jabón azul (Rey).
- Trae el cabello seco y sin productos (sin cremas, champú, ni geles).
- Usa pijama no ajustada.

🚫 24 horas antes del examen:

- No consumas bebidas oscuras como café, té o gaseosas.
- No tomes siestas durante el día.
- Si puedes, realiza actividad física moderada.

📌 Importante: De acuerdo con el horario asignado para su examen, es necesario que desayune o cene previamente, según corresponda.

📋 Recuerda traer:

- Historia clínica - Orden médica
- Tus medicamentos formulados (NO los suspendas, a menos que el médico lo indique).

👤 Acompañantes

Solo debe venir con acompañante si:

Es menor de 18 años

Es mayor de 65 años

O si su condición clínica lo requiere