

IES Panamá recomienda someterse a análisis del sueño para detectar y prevenir problemas de descanso

Los expertos de Instituto Europeo del Sueño recuerdan la importancia de estas pruebas en materia de detección y prevención de distintos problemas relacionados con una mala calidad del descanso

Los trastornos del sueño son patologías más frecuentes en la población de lo que se piensa, incluso muchas de ellas están aún sin diagnosticar, por lo que para evitar las consecuencias que estas enfermedades pueden ocasionar, los especialistas en este sector sugieren el sometimiento a estas pruebas específicas.

Una de las principales razones por las que muchos de los que padecen estos trastornos no conocen la verdadera calidad de su sueño es porque no le dan importancia, ya que es algo que escapa de su control.

¿En qué consiste un análisis del sueño?

Las pruebas de este tipo requieren que el paciente acuda a ellas por la noche, para dormir mientras se le reconoce todos los parámetros relacionados con su descanso a través de la conexión mediante cables que registran su sueño.

La polisomnografía, que es como se conoce a esta prueba, registra las ondas cerebrales durante el proceso de vigilia y sueño, para compararlos con los datos de una persona sana y así detectar todas aquellas alteraciones que pueden afectar al descanso de quien lo padece.

Además de estas ondas, se conocen otros aspectos importantes que intervienen en este proceso, tales como el nivel de oxígeno en sangre, la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, el movimiento de los ojos y las piernas, la posición del cuerpo o la naturaleza de los ronquidos u otros posibles ruidos que se pueden emitir a lo largo de la noche.

Para poder interpretar los datos obtenidos de esta prueba, debe estar a cargo un equipo de expertos en este campo de la medicina, los cuales, además de determinar el problema exacto que se pueda sufrir, recomendarán los distintos tratamientos posibles para acabar con él.

Con este análisis no solo se detectan los problemas presentes, sino que también son muy eficaces para evitar la aparición de trastornos cuando se observe una tendencia sospechosa en los resultados de cada paciente.

Instituto Europeo del Sueño es una institución de reconocido prestigio a escala mundial en el tratamiento de estos problemas relacionados con el descanso, con un equipo de profesionales experimentados y cualificados que aportan las mejores soluciones para garantizar un sueño reparador.

Datos de contacto:

Instituto Europeo del sueño
(+507) 831 7235

Nota de prensa publicada en: [Panamá](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>