



INSTRUCCIONES PARA EL DÍA/NOCHE ANTES DE SU ESTUDIO DEL SUEÑO

1. Siga el mismo horario de dormir la noche antes de su estudio del sueño.
2. Trate de no hacer siesta el día de su estudio.
3. Evite el exceso de estrés o las emociones que puedan estimularlo más en la tarde o noche de su estudio del sueño.
4. Evite cualquier bebida con cafeína o alcohol en el día de su estudio.
5. Favor de consultar con su Doctor Particular si tiene cualquier preocupación respecto a sus medicamentos. No damos medicamentos a los pacientes.
6. Bañese y lave su pelo antes del estudio del sueño. Por favor **NO** utilice aceites, reacondicionadores, gel o laca para su cabello.

QUE TRAER

1. Traiga ropa cómoda para dormir.
2. Traiga los artículos de tocador que usted puede necesitar antes o después de el estudio del sueño. Proporcionamos baños y regaderas si usted necesita en la mañana para irse a trabajar a tiempo.
3. No traiga joyería u objetos de valor con usted.
4. Traiga su almohada, libro o artículo preferido que le traiga sensación más cómoda. La televisión está disponible si le ayuda a dormir.