

¿Te Debes Hacer Un Estudio del Sueño?

Si roncas mucho, te despiertas con falta de aire, o con frecuencia tienes mucho sueño durante el día, no toques el botón snooze. Llama a tu profesional médico.

Tus síntomas podrían ser por apnea del sueño. Este trastorno del sueño causa también: Boca seca y dolor de cabeza cuando te despiertas; Y ronquido que es fuerte o que interrumpe tu sueño.

Quizá sea más probable que tengas apnea del sueño, si: Eres mayor de edad; Tienes sobrepeso; Tienes cuello grande o anginas; Fumas; Consumes alcohol; O tienes historial familiar del trastorno.

Tal vez tu médico recomiende un estudio del sueño en base a tus síntomas y tu riesgo de apnea. Esta prueba monitorea tu respiración, ondas cerebrales y otros datos de salud mientras duermes. Se utiliza para diagnosticar trastornos del sueño.

Así que no pierdas la oportunidad de dormir bien. Habla con tu médico hoy mismo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

