

# ¿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.