**Estudios del Sueño**

Bueno, ¿qué se puede hacer cuando ya estamos haciendo todo lo que hemos hablado en el podcast, pero todavía no podemos dormir?

Bueno, una opción es rendirse. No se crean, sólo bromeaba, eso nunca es una opción.

Una opción es considerar hacerse un estudio del sueño. Especialmente si uno ronca cuando duerme, se despierta jadeando para respirar, o si se siente muy cansado durante el día a pesar de dormir las suficientes horas recomendadas para tu edad.

Un estudio del sueño es una prueba que tu doctor o especialista del sueño puede ordenar. Puede ser una prueba que se hace toda la noche donde se monitorea como respiras y que es lo que tu cerebro está haciendo mientras duermes (o al estar tratando de dormir).

¿Y cómo hacemos esto? Una prueba del sueño se hace durante la noche en un hospital, clínica del sueño, o a veces en la casa. Hay un montón de aparatos asombrosos que se pueden usar. Si lo haces en el hospital, un técnico te colocará parches blancos pegajosos en tu cabeza los cuales están conectados a un aparato que puede detectar las olas cerebrales. Tambien se te colocaran algunos en la cara para medir los movimientos de los ojos y unos cuantos en tu pecho para medir tu latido del corazón. Tambien, se colocará uno en tu dedo usando un parche que parece curita el cual sirve para medir la oxigenación de la sangre. No te preocupes que todos los parches se pueden quitar fácilmente y lo pegajoso se quita fácilmente con agua y jabón.

Tambien se te colocarán unos plásticos debajo de la nariz y boca. Estos plásticos se usan para medir el aire que estas respirando. Tambien se te puede poner un cinturón de trapo o elástico alrededor de tu pecho y estomago para seguir el patrón de tu respiración. La mayoría de los cinturones son cómodos para los niños. Se pueden colocar encima de los pijamas. Todos estos aparatos quizás te puedan causar un poco de miedo, pero la verdad es que son normales y se te explicara todo a la hora de hacerte la prueba.

Entonces, ¿qué es lo que estamos buscando? Estamos tratando de ver si tu padeces de un trastorno fácil de tratar que se llama apnea del sueño. En la apnea del sueño tu respiración se detiene varias veces durante el sueño. Esto provoca que tu cerebro despierte a tu cuerpo para respirar indicándoles de que necesitan oxígeno. Cada vez que esto sucede, te despiertas por unos momentos. Esto sucede durante toda la noche y al final, no estas durmiendo lo que se necesita en la noche.

He aquí como funciona esto. Básicamente, tu cerebro y tus pulmones son mejores amigos de por vida. Tu cerebro sabe que debes de seguir respirando, aun al dormir, ya que el cerebro y el cuerpo no pueden funcionar sin oxígeno. El aire tiene que entrar a los pulmones, los cuales llevan el oxígeno a la sangre y esta lo lleva al cerebro y cuerpo. El aire entra a los pulmones a través de la nariz y la tráquea lo lleva a los pulmones. A veces la tráquea se puede cerrar cuando uno está acostado o no está parado. O algo puede estar presionando la tráquea previniendo que el aire entre, por ejemplo, en el caso de anginas o adenoides grandes.

Entonces, ¿qué hacemos si averiguamos que usted tiene apnea del sueño? Primero, tenemos que averiguar si es debido a las anginas/adenoides. Si esa es la causa, las podemos extirpar. Si su tráquea está débil o colapsándose debido a otras razones, los doctores del sueño y del pulmón le pueden recomendar aparatos que pueden forzar el oxígeno a través de la tráquea y usar la presión del oxígeno para mantener sus vías respiratorias abiertas. Estos aparatos pueden tener nombres que suenan alarmantes como CPAP o BiPAP, pero básicamente son mascaras para la nariz o cara que están conectados a una máquina para respirar. ¡Solamente necesita usarla cuando estas acostado listo para dormir!