

Centros Providence del sueño  
Para mejorar la calidad  
de cómo duerme



## Los problemas respiratorios y el sueño

Existen trastornos de la respiración y otras condiciones que afectan el sueño. Son problemas que pueden impactar seriamente tanto su salud como la calidad de su vida. Los centros Providence del sueño (Sleep Centers en inglés) diagnostican las causas de dormir excesivamente de día y ofrecen tratamiento a aquellos que no pueden respirar debidamente al dormir.

Mucha gente padece de apnea del sueño y no lo sabe. A menudo es la pareja de cama, o un miembro de la familia o alguna amistad quien se da cuenta de estos indicios de apnea de sueño. Dicha condición –la apnea del sueño– puede conducir a un número de problemas médicos si no se atiende. Estudios muestran que quienes tienen apnea del sueño pudieran también sentir:

- Ronquido fuerte e irregular.
- Somnolencia durante el día; tal vez se queden dormidos en el trabajo, al manejar o aún al estar hablando.
- Menor estado de alerta y atención durante el día, pérdida de energía o constante fatiga.
- Enfado, mal genio.
- Dolores de cabeza por la mañana.
- Tornarse olvidadizos.
- Cambios en el estado de ánimo o de comportamiento.
- Disminución de interés sexual.
- Disminución del rendimiento en el empleo.
- Mayor número de accidentes al conducir u operar maquinaria.
- Hipertensión o anormalidades cardíacas.

Afortunadamente, se le puede ayudar a la mayoría de esta gente mediante diagnóstico y tratamiento.

Los centros Providence del sueño usan:

- Polisomnogramas nocturnos
- Pruebas múltiples de latencia de sueño ('MSLT' siglas en inglés)
- Pruebas de mantenimiento de estado despierto

Los centros Providence del sueño diagnostican la apnea del sueño (central u obstructiva) y demás trastornos del dormir tales como el síndrome de piernas inquietas, trastornos del comportamiento en el movimiento ocular rápido ('REM' en inglés), narcolepsia y parasomnia. Estudiamos además la posibilidad y efecto de tratamientos a través del uso nasal de CPAP y BiPAP (tratamiento de mascarilla de presión con flujo positivo de aire para apnea del sueño).

Los centros Providence del sueño han identificado y tratado trastornos del dormir por más de 25 años. Nuestra experiencia muestra que la mayoría de la gente logra mejorar considerablemente la calidad de su sueño y de su vida a través de varias alternativas de tratamientos.



## Servicios de los centros Providence del sueño

Si su médico le indica un estudio del sueño en Providence, tenga la seguridad que recibirá usted una atención de la más alta calidad de manos de personal capacitado y especializado con reconocimientos a fin de conducir estudios del dormir.

Antes de hacerle su estudio de sueño, se le darán instrucciones específicas sobre cómo prepararse. Dichos estudios no causan dolor y se llevan a cabo en cuartos privados – como los de un hotel. Cada cuarto tiene su propio baño y regadera y de ser necesario, se contará con otras comodidades.

De descubrirse pronto un problema significativo de respiración al hacerle el estudio, se le podrá iniciar un tratamiento en ese entonces y una vez analizados los resultados, nuestros expertos prescribirán la mejor alternativa de tratamiento para usted.

## Calidad incomparable, seguridad incomparable

- Los centros Providence de sueño se encuentran en los campus de los hospitales donde hay a la mano servicios de especialidad médica y de urgencias en caso de ser necesarios.
- Médicos certificados por el Consejo evalúan cada estudio de sueño y ofrecen una consulta formal si ha sido solicitada por su doctor de atención primaria.
- Toda política, procedimiento, prueba y tratamiento reúne o sobrepasa los estándares establecidos por la academia Americana de medicina del sueño (American Academy of Sleep Medicine)

## La escala EPWORTH de somnolencia

¿Qué tan probable sería que le dé sueño (dormitar) o que se quede dormido en los siguientes casos? Favor de contestar en base a su experiencia normal y reciente.

**0** = Cero posibilidad de dormitar

**1** = Ligera posibilidad de dormitar

**2** = Probablemente dormite

**3** = Muy probable que dormite

Utilizando esta escala, califique las situaciones a continuación:

Situación:	Probabilidad de quedarse dormido
1. Leyendo sentado	_____
2. Viendo TV	_____
3. Estando sentado e inactivo en lugar público (p.ej. –en teatro o en junta)	_____
4. De pasajero en carro, por una hora continua	_____
5. Recostarse a descansar por la tarde cuando las circunstancias lo permiten	_____
6. Sentado y hablando con alguien	_____
7. Sentado tranquilamente después del almuerzo (sin alcohol)	_____
8. Estando en un carro mientras éste se detiene unos minutos en tráfico	_____
	<b>Total</b> _____

### Puntuación

**1 a 6:** Felicidades, está durmiendo lo suficiente.

**7 a 8:** Su puntuación se considera promedio.

**9 y mayor:** Acuda a un médico para que le aconseje.

## MISIÓN

Como personas de Providencia revelamos el amor de Dios a todos, especialmente a los pobres y vulnerables, por medio de un servicio compasivo.

## VISIÓN

Juntos, como gente de Providencia, respondemos la llamada de cada persona que servimos:  
Conóceme, cuídame, facilita mi camino.

## Centros Providence del sueño

Las citas se hacen por referencia de los médicos

### **Providence St. Vincent Sleep Center\***

9155 SW Barnes Rd., Suite 409, Portland, OR 97225  
503-216-2010

### **Providence Portland Sleep Center\***

4805 NE Glisan St., 3M, Portland, OR 97213  
503-215-3095

### **Providence Milwaukie Sleep Lab\***

10150 SE 32nd Ave., Milwaukie, OR 97222  
503-513-8383

### **Providence Newberg Sleep Center\***

1515 Portland Road, Newberg, OR 97132  
503-537-5649

### **Providence Hood River Sleep Lab**

811 13th St., Hood River, OR 97031  
541-387-6155



\*Providence Portland Medical Center's Sleep Center, Providence St. Vincent Medical Center's Sleep Center así como Providence Milwaukie Hospital's Sleep Lab están acreditados por la academia Americana de medicina del sueño ('AASM' por sus siglas en inglés)

[www.providence.org/sleep](http://www.providence.org/sleep)



Providence Health & Services es una organización de oportunidad equitativa en la provisión de servicios del cuidado de la salud y de oportunidades de empleo.