



Una guía para que los pacientes comprendan la actigrafía para la evaluación de trastornos del sueño y trastornos del reloj biológico relacionados con el sueño

Esta guía del paciente resume las recomendaciones de la American Academy of Sleep Medicine (AASM) para el uso de la actigrafía con el fin de evaluar los trastornos del sueño y los trastornos del reloj biológico relacionados con el sueño (también conocidos como trastornos del ritmo circadiano relacionados con el sueño y la vigilia). Esta guía le ayudará a saber qué puede esperar en su conversación con su proveedor médico. Si desea más información, puede leer las [guías completas de práctica clínica](#).

¿QUÉ ES LA ACTIGRAFÍA?

La actigrafía es una forma de identificar patrones de sueño basados en la cantidad de movimientos que hace cuando está dormido y despierto. A menudo, los dispositivos de actigrafía se asemejan a relojes de pulsera. Es posible que su proveedor médico le pida que lleve puesto un dispositivo de actigrafía por 3 a 14 días.

¿QUÉ TRASTORNOS SE PUEDEN EVALUAR CON LA ACTIGRAFÍA?

Su proveedor médico puede usar la actigrafía para evaluar los siguientes trastornos:

TRASTORNO	TIPO DE PACIENTE	PROPÓSITO
Insomnio	Adultos y niños	Monitorear sus patrones de sueño
Trastornos del reloj biológico relacionados con el sueño	Adultos y niños	Monitorear sus patrones de sueño
Trastornos de la respiración durante el sueño	Adultos	Estimar el tiempo que permanece dormido como parte de las pruebas de la apnea del sueño en casa
Causas cerebrales de la somnolencia	Adultos y niños	Estimar el tiempo que normalmente duerme, antes de hacer una prueba de latencia múltiple del sueño
Síndrome de sueño insuficiente	Adultos	Estimar el tiempo que normalmente duerme

¿QUÉ TRASTORNOS NO SE DEBEN EVALUAR CON LA ACTIGRAFÍA?

Su proveedor médico no debe usar la actigrafía para diagnosticar el trastorno del movimiento periódico de piernas en adultos y niños.

PASOS POR SEGUIR

Siempre debe hablar con su proveedor médico si cree que padece uno de estos trastornos del sueño. Si desea más información sobre la actigrafía o buscar el centro acreditado del sueño más cercano, visite sleepeducation.com