

## Resumen de las instrucciones para el monitor de sueño

1. Limpie su frente con una toallita con alcohol.
2. Si hay una cubierta de plástico cubriendo el sensor negro pegajoso remuévala.
3. Limpie el sensor para la frente con una toallita con alcohol.
4. Con su dedo pulgar sostenga las puntas de la cánula (dos puntas transparentes que se extienden del tubo plástico principal) en sentido contrario al botón de encendido/apagado que se encuentra en la parte de abajo del monitor (*Vea la fotografía #1*).
5. Ponga el monitor en su cabeza de modo que el tubo pase por encima de su frente y el botón de encendido/apagado quede encima de sus cejas. La caja para grabar debe estar en la parte media de su frente. (*Vea la fotografía #2*)
6. Ponga los dos tubitos de la cánula dentro de su nariz.
7. Agarre la cánula con una mano y aléjela de la parte de atrás de su cabeza hasta que quede cómoda. (*Vea la fotografía #3*)
8. Llegue a la parte de atrás de su cabeza hasta encontrar el conector del tubo. Apriete el conector del tubo suavemente hasta que éste llegue a la parte de atrás su cabeza. No lo deje muy apretado. (*Vea la fotografía #4*)
9. Trate de jalar los tubitos de la cánula de su nariz. Si los tubitos casi no se mueven, el conector del tubo está bien fijado a la parte de atrás de su cabeza. (*Vea la fotografía #5*)
10. Encienda el monitor moviendo el botón encima de sus cejas. Va a escuchar un sonido (como el sonido de un pajarito).
11. No mueva su cabeza mientras el monitor se calibra. Esto normalmente toma hasta 30 segundos. Cuando escuche dos sonidos, podrá usar su almohada y acostarse normalmente como usted lo hace antes de dormir.
12. Recuerde la hora en que se va a la cama y se despierta en la mañana. Anote las horas en el espacio indicado en esta forma en la parte de abajo.
13. En la mañana, remueva el aparato de su cabeza. Por favor apague el monitor y colóquelo en la bolsa plástica asegurándose de cerrarla.
14. Anote la hora en la que se fué a dormir y en la que se despertó en la hoja.
15. Regrese el monitor de sueño a la clínica HCHS/SOL.

**Yo prendí el aparato y me acosté a las:** \_\_\_\_\_

**Me levanté y apagué el aparato a las:** \_\_\_\_\_



**Fotografía 1**



**Fotografía 2**



**Fotografía 3**



**Fotografía 4**



**Fotografía 5**

**GUIA DE ALERTA DEL MONITOR DE SUEÑO**

	<b>Alerta</b>	<b>Luz Verde</b>	<b>Repite Cada</b>	<b>Indicación</b>
Al principio de	Un sonido	Fast blink	-	El monitor se calibra automáticamente al empezar
	2 sonidos	No blink	-	Calibración terminada, empieza a grabar.
Durante la noche	2 sonidos	2 blinks	1 segundo	Fije el aparato en la frente.
	3 sonidos	3 blinks	1 segundo	Fije la cánula en la nariz.
	Un sonido	1 blink	3 segundos	Asegúrese que la batería está cargada.
	4 sonidos	4 blinks	3 segundos	El monitor necesita servicio. Apáguelo y remueva el aparato.