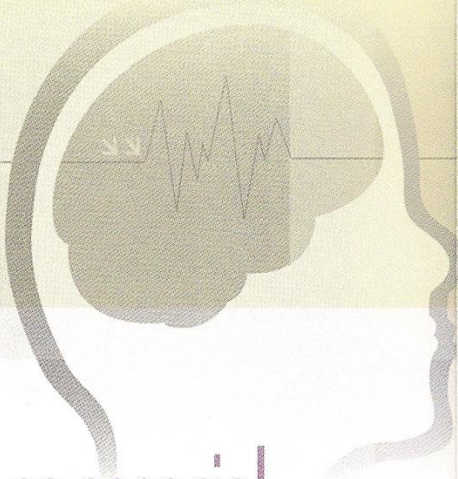


Sleep is essential.

Without it, your body's nervous system would not work properly and your brain could not regenerate the neurons necessary for proper brain function. Getting enough sleep also may be linked to optimal emotional and social functioning during important waking hours.



El sueño es esencial.

Sin él, su sistema nervioso no podría funcionar adecuadamente y su cerebro no podría regenerar las neuronas necesarias para un funcionamiento apropiado de su cerebro. De un sueño adecuado también puede depender el rendimiento óptimo del individuo—tanto emocional como social—durante el día.

Still, many Americans are not getting enough shut eye. The National Commission on Sleep Disorders Research estimates that **40 million Americans suffer from chronic sleep disorders** and another 20-30 million experience sleep problems from time to time. Since sleep disorders increase with age, those suffering from chronic sleep disorders are expected to rise to 79 million and those suffering from intermittent problems to increase to 40 million by 2012.

Ready to get a better night's sleep?

The sleep disorder specialists at the Sleep Center are here to help. Specially trained in the diagnosis and treatment of such disorders, they will help identify the problem so you can get proper treatment—and the rest you deserve.

No obstante, existe un número significativo de norteamericanos que no logran obtener suficiente sueño. La Comisión Nacional de Investigación sobre los Trastornos del Sueño calcula que unos **40 millones de norteamericanos padecen de trastornos crónicos del sueño** y otros 20-30 millones experimentan problemas con el sueño periódicamente. Y como los trastornos del sueño incrementan con la edad, se espera que la cifra de personas que padecen de trastornos crónicos del sueño ascienda a los 79 millones. Igualmente, se pronostica que los que sufren de problemas de sueño intermitentes llegue a los 40 millones para el año 2012.

¿Listo para dormir mejor? Los especialistas en trastornos del sueño del Centro de Estudio del Sueño están aquí para ayudarle. Estos individuos son profesionales especialmente entrenados para diagnosticar y tratar este tipo de trastorno, y le ayudarán a identificar el problema para que pueda recibir un tratamiento adecuado, así como el descanso que se merece.

Common Sleep Disorders

Gastroesophageal Reflux—A disorder caused when acid from the stomach travels backwards into the esophagus during the night.

Insomnia—The most common sleep disorder, insomniacs have difficulty falling asleep, wake often at night, wake up too early or do not feel refreshed upon waking in the morning.

Narcolepsy—Narcolepsy is a serious sleep disorder characterized by sudden and uncontrollable attacks of deep sleep. Extreme care must be taken when driving, operating machinery and participating in water sports.

Parasomnias—Abnormal and recurrent nighttime behavior, such as sleepwalking, sleeptalking, nightmares, head banging, etc.

Trastornos del Sueño Comunes

Reflujo Gastroesofágico—Un trastorno causado cuando el ácido gástrico retrocede hacia el esófago en el transcurso de la noche.

Insomnio—Este es el trastorno del sueño más común. Los que padecen de insomnio experimentan dificultad logrando el sueño, despiertan a menudo durante la noche, se despiertan muy temprano o no se sienten reestablecidos al día siguiente.

Narcolepsia—La narcolepsia es un trastorno del sueño serio que se caracteriza por ataques repentinos e incontrolables de sueño profundo. Se ha de tener cuidado extremo a la hora de conducir, operar maquinaria o realizar deportes acuáticos.

Parasomnia—Comportamiento nocturno anormal y recurrente, tal como el sonambulismo, hablar dormido, pesadillas, darse cabezazos, etc.

Síndrome de Piernas Intranquilas—Los individuos que padecen de este trastorno experimentan un fuerte deseo de mover sus piernas. La necesidad de moverse frecuentemente

Restless Legs Syndrome—Individuals with this sleep disorder have a strong urge to move their legs. This need to move is often accompanied by uncomfortable sensations such as creeping, itching or pulling. RLS symptoms start or become worse while resting or lying down.

Sleep apnea—Considered as common as adult diabetes, sleep apnea affects more than 12 million Americans, according to the NIH. Risk factors include being male, overweight and over the age of 40, but sleep apnea can strike anyone at any age, even children. Snoring is often associated with this disorder.

Sleep myoclonus—This disorder is caused by excessive movement of the legs during sleep, which causes arousal. Also known as “leg jerks.” (Myoclonus may be a symptom of a more complex and disturbing sleep disorder, such as restless legs syndrome.)

viene acompañada de sensaciones incómodas, tales como cosquilleo, picazón o como si le estuviesen halando las piernas. Los síntomas del SPI comienzan o se acentúan cuando las personas descansan o se recuestan.

Síndrome de Apnea del Sueño—Considerado tan común como la diabetes de adultos, según la NIH, el síndrome de apnea del sueño afecta a más de 12 millones de norteamericanos. Los factores de riesgo incluyen pertenecer al género masculino, la obesidad y tener más de 40 años de edad. Pero igualmente el síndrome de apnea del sueño puede atacar a cualquier edad, hasta a los niños. Este trastorno típicamente se asocia con el ronquido.

Micclono del Sueño—Este trastorno es causado por un movimiento excesivo de las piernas durante el sueño, causando excitación. También conocido como “sacudidos de pierna” (el micclono puede ser un síntoma de trastornos del sueño más complejos y serios, tales como el síndrome de piernas inquietas).

Do You Have a Sleep Disorder?

Take the quiz!

Do you have difficulty falling asleep at night?

Do you feel tired and sleepy during the day?

Do you wake up often at night?

Do you snore?

Do you experience headaches in the morning?

Do others tell you that you gasp for air or have trouble breathing when asleep?

Do you wake up coughing, sneezing or wheezing?

Do others say that you kick or thrash while sleeping?

Do you sleepwalk or sleeptalk, experience frequent nightmares or have other abnormal behavior while sleeping (e.g., head banging)?

Do you experience leg pain at night?

Does your body go limp when you are angry or surprised?

Do you experience vivid dreamlike scenes when falling asleep or waking up?

If you answered yes to two or more of these questions, you should seek professional medical help. To schedule an appointment with one of our sleep disorder specialists, please call one of the centers listed on the back of this brochure.

¿Padece de Trastornos del Sueño?

¡Tome la siguiente prueba!

¿Tiene dificultad en quedarse dormido en la noche?

¿Se siente cansado y con sueño durante el día?

¿Despierta frecuentemente durante la noche?

¿Ronca?

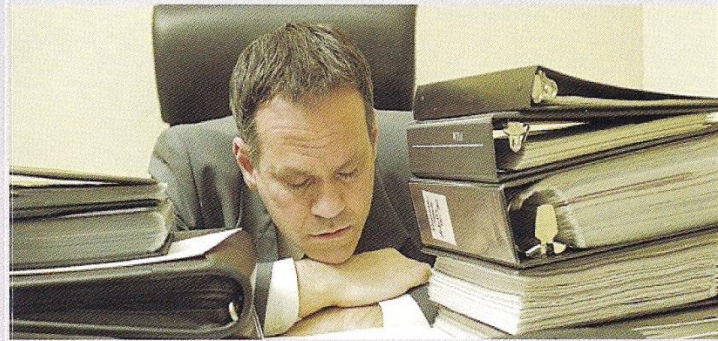
¿Padece de dolores de cabeza en la mañana?

¿Le han señalado que le falta el aire o tiene dificultad respirando mientras duerme?

¿Se despierta tociendo, estornudando o con dificultad al respirar?

¿Le han dicho que pateo o se sacude mientras duerme?

¿Camina o habla dormido, sufre de pesadillas frecuentes o experimenta otro tipo de comportamiento anormal mientras duerme? (p.ej. darse cabezazos)



¿Padece de dolor en las piernas de noche?

¿Se adormece su cuerpo cuando se enfada o se emociona?

¿Experimenta escenas muy reales, como salidas de un sueño, cuando se está quedando dormido o al despertar?

Si contestó afirmativamente a dos o más de las preguntas anteriores, debe buscar ayuda médica profesional. Para concertar una cita con uno de nuestros especialistas en trastornos del sueño, por favor llame a uno de los centros listados al dorso de este folleto.