

# ¿PROBLEMAS PARA DORMIR?

## Consejos para mejorar la calidad del sueño

- Despertarse y acostarse todos los días a la misma hora.
- Limitar el tiempo diario en cama al tiempo necesario de sueño (7,5-8 horas).
- Suspender las sustancias con efecto activador o estimulador del sistema nervioso central (café, alcohol,..)
- Evitar largas siestas durante el día.
- Realizar ejercicio físico, evitando que se realice en las últimas horas del día por su efecto excitante.
- Evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse (usar el ordenador, el móvil, etc).
- Realizar baños de agua a temperatura corporal por su efecto relajante.
- Comer a horas regulares y evitar comidas copiosas cerca de la hora de acostarse.
- Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse.
- La cama como zona exclusiva para relaciones sexuales y dormir.
- Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ruidos, luz, dureza de la cama, etc.).

**JUNTOS  
CUIDAMOS LA CALIDAD DEL SUEÑO**

Nuestro principal objetivo es dar un diagnóstico y tratamiento integral a los pacientes y orientarlos para que desarrollen buenos hábitos de sueño que permitan prevenir los trastornos del sueño y sus consecuencias.

# ÁREA CLÍNICA

Instituto Incia



## NEUROFISIOLOGÍA

- Electroencefalograma (EEG)
- Electroencefalograma cuantificado (cartografía cerebral)
- Potenciales evocados cognitivos (P300, N400, MMN)
- Potenciales evocados auditivos
- Potenciales evocados visuales
- Potenciales evocados somatosensoriales
- Electromiograma
- Estudio del suelo pélvico

## UNIDAD COGNITIVA

- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños y adultos
- Trastornos del aprendizaje
- Trastornos del espectro autista (TEA)
- Deterioro cognitivo
- Evaluación neuropsicológica
- Rehabilitación cognitiva con telemedicina y reeducación: E. Parkinson, ictus, TCE, esclerosis múltiple, E. Alzheimer..

## UNIDAD DEL SUEÑO

- Insomnio
- Síndrome de piernas inquietas
- Síndrome de apnea obstructiva del sueño
- Parasomnias (sonambulismo, pesadillas, terrores nocturnos...)
- Alteración del ritmo circadiano
- Trastorno de sueño por turno de trabajo
- Trastorno de sueño por ansiedad y/o estrés
- Polisomnografía nocturna y diurna
- Poligrafía respiratoria
- Test de latencias múltiples

## NEUROMODULACIÓN

- Dolor crónico
- Fibromialgia
- Síndrome de fatiga crónica
- Dolor pélvico crónico
- Neuralgia del trigémino
- Dolor neuropático
- Migraña
- Trastornos del sueño
- Ansiedad, depresión, estrés, abuso de sustancias
- Rehabilitación cognitiva y motora en: esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, enfermedad de Alzheimer, ictus, traumatismo craneoencefálico..