

SYNLAB 

¿Problemas para
conciliar el sueño?



ALTERACIONES
DEL SUEÑO

Análisis del biorritmo de
la melatonina

Test ALTERACIONES DEL SUEÑO

El Test **ALTERACIONES DEL SUEÑO** es una prueba capaz de determinar los niveles de melatonina en saliva en diferentes momentos de la noche, pudiendo detectar cualquier desviación respecto al nivel normal, tanto en horarios como en intensidad. Con ello, se puede observar si la producción de melatonina es o no suficiente para la conciliación del sueño.

CONOCER SI EXISTE UN
DESAJUSTE EN LOS NIVELES DE MELATONINA
GUIARÁ LA ACCIÓN TERAPÉUTICA POSTERIOR
CON EL FIN DE REAJUSTAR NUESTROS RITMOS BIOLÓGICOS

¿ES ESTA PRUEBA ADECUADA PARA MÍ?

El Test **ALTERACIONES DEL SUEÑO** está indicado para todas aquellas personas que:

- Presenten alteraciones del sueño
- Padezcan turnos rotativos en los horarios de trabajo que provoquen alteraciones del sueño
- Personas con estrés de larga duración, depresión o síndrome de agotamiento profesional
- Personas que viajen frecuentemente (jet-lag)
- Personas que deseen gestionar proactivamente su salud (especialmente a partir de los 40 años)



¿ESTÁS CANSADO TODO EL DÍA POR
NO HABER PODIDO CONCILIAR EL SUEÑO LA NOCHE ANTERIOR?
**¿ARRASTRAS LOS EFECTOS DE
NO HABER PODIDO DORMIR DE MANERA CONTINUA?**

Dormir bien es uno de los tres pilares fundamentales para gozar de una buena salud, además de una **dieta equilibrada y ejercicio regular**. Pero dormir bien es más que dormir las horas recomendadas (entre 7 y 9 para una persona adulta), es que el sueño sea continuo, que no tengamos interrupciones y también que sea profundo para que **realmente sea un sueño reparador**.



Ejercicio regular



Dieta equilibrada



Dormir bien

Sueño y melatonina

El sueño es una actividad fundamental y necesaria para restablecer nuestro equilibrio físico y psicológico básico. Su regulación depende en gran medida de la **producción de melatonina**, una hormona que actúa como inductor del sueño y, además, forma parte del grupo de señales que regulan el ritmo circadiano o ritmo biológico. **Una alteración en su producción puede deberse a factores ambientales** (como la iluminación, las estaciones del año y la temperatura) **o endógenos** (como el estrés y la edad) y su variación puede influir tanto en la cantidad como en la calidad del sueño, por lo que resulta importante normalizar sus niveles.

LA FALTA DE SUEÑO Y DE MELATONINA PUEDEN AFECTAR A:

- **Nuestra salud:** la melatonina promueve la actividad y el desarrollo de las células inmunitarias. Además, es capaz de neutralizar radicales libres, de activar determinadas enzimas antioxidantes e inhibir otras con acción prooxidante, por lo que es crucial para la prevención del estrés oxidativo y del envejecimiento. Por otro lado, las alteraciones del sueño fomentan el riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares o de obesidad, entre otras.
- **Nuestro rendimiento:** la falta de sueño influye en nuestro nivel de concentración, productividad y reflejos, pudiendo causar sensación de fatiga.
- **Nuestro humor:** el cansancio acumulado por la falta de sueño puede provocar mayor irritabilidad o cambios de humor en la persona que lo padece.

PREPARACIÓN DEL PACIENTE

- Se ha observado reactividad cruzada en caso de consumo de antiinflamatorios no esteroideos.
- Una semana antes de realizar el test, no consumir suplementos que contengan melatonina y/o derivados.
- El día previo a la realización del test y durante el día que se realiza, evitar el consumo de nicotina, alcohol y cafeína (café, té, refrescos, etc.).
- El día del test no consumir plátanos o chocolate.
- Durante los 60 minutos antes de obtener la muestra de saliva, no deberá ingerir alimentos, beber, tomar medicamentos, fumar, mascar chicle, ni lavarse los dientes.
- Cuando obtenga la muestra a primera hora de la mañana, hágalo antes de lavarse los dientes.
- Evite contaminar la muestra con pintalabios, sangrado de las encías, etc.

ENTREGA DE RESULTADOS

- 10 días laborables

TIPO DE MUESTRA

- 4 muestras de saliva en dispositivos entregados por el laboratorio a las 22h, 2h, 4h y 8h.
- El paciente deberá realizar la toma de la muestra, siguiendo las indicaciones recogidas en el documento específico de instrucciones.

SYNLAB



PRESENTE EN MÁS
DE **40 PAÍSES** EN 4
CONTINENTES



PROVEEDOR LÍDER EN
SERVICIOS DE DIAGNÓSTICO
MÉDICO EN EUROPA



MÁS DE **1.000**
PROFESIONALES
MÉDICOS Y EXPERTOS
EN GENÉTICA



500 MILLONES DE
PRUEBAS AL AÑO

SOLICITE INFORMACIÓN
(01)203 5900

cliente@synlab.pe
www.synlab.pe