



# MEDICINA DEL SUEÑO



## Clínica Somno

Descubre cómo un buen descanso puede mejorar la salud y seguridad en tu lugar de trabajo.



Acreditación certificada por  
SUPERINTENDENCIA  
DE SALUD

## ¿Por qué es importante el sueño?

Dormir mal puede traer serios problemas de salud

45%

mayor riesgo de hipertensión

33%

mayor riesgo de diabetes

50%

mayor riesgo de obesidad

70%

mayor probabilidad de desarrollar Alzheimer

10

veces mayor probabilidad de sufrir depresión

Mejorar la calidad del sueño tiene efectos en la salud y rendimiento laboral de las personas

28%

menos de ausentismo

20%

más de productividad

13%

menos de accidentes de trabajo

\$1,967 USD

de ahorro por empleado en costos de salud



**Con más de 10 años de experiencia**



**Más de 60 especialistas**



**Tecnología alemana de punta**

## EXCELENCIA CERTIFICADA



Clínica Acreditada en Calidad en los Procesos en Atención de Salud

### SUPERINTENDENCIA DE SALUD

Intendencia de Prestadores de Salud  
Subdepartamento de Fiscalización en Calidad  
Subdepartamento de Sanciones y Apoyo Legal

Registro Nacional de Prestadores Institucionales de Salud Acreditados



Sello de Calidad de Software en Telemedicina orientado a Teleconsulta

“ Los problemas del sueño afectan la salud, la productividad y el bienestar, por lo que estamos comprometidos con que todos tengan acceso a una atención especializada que mejore su descanso y calidad de vida”.



**Mauricio Bustamante**  
Gerente General  
[mb@somno.cl](mailto:mb@somno.cl)



**Trinidad Pascual**  
Directora Técnica  
[tp@somno.cl](mailto:tp@somno.cl)



**Dr. Pablo Guzmán**  
Director Médico  
Especialista en medicina del sueño

**Roncar**  
**NO es normal**

## Primer paso: evaluación médica

El recorrido hacia un mejor descanso comienza con una consulta médica, donde nuestro equipo multidisciplinario de especialistas en medicina del sueño evalúa de manera integral la situación de cada paciente.

- Consulta presencial en Vitacura o Providencia
- Consulta online

## Equipo clínico multidisciplinario

Nuestro equipo está compuesto por diversos especialistas en trastornos del sueño:

- Neurólogos
- Otorrinolaringólogos
- Psiquiatras
- Cardiólogos
- Broncopulmonares
- Nutriólogos
- Odontólogos
- Fonoaudiólogos
- Kinesiólogos
- Psicólogos
- Terapeutas ocupacionales

Convenios con  
FONASA e ISAPRES



## Segundo paso: examen del sueño

La polisomnografía es el examen más completo para diagnosticar trastornos del sueño, ya que permite evaluar de manera precisa la actividad cerebral, respiratoria, cardíaca y muscular durante la noche.

Algunas ventajas de realizar este examen en Clínica Somno:

- **Tecnología avanzada:** realizamos estudios de sueño con dispositivos de última generación, complementados con registro en video para un análisis detallado y preciso del comportamiento durante el sueño.
- **Acceso garantizado:** contamos con convenios con todas las ISAPRES y con FONASA, lo que permite acceder a nuestra polisomnografía con un copago reducido.
- **Monitoreo de presión arterial continuo y no invasivo:** utilizamos tecnología avanzada que permite monitorear la presión arterial de manera no invasiva, asegurando la comodidad de nuestros pacientes durante sus estudios.
- **Montajes personalizados:** adaptamos nuestros montajes a las necesidades específicas de cada médico, garantizando un diagnóstico completo y preciso.



## Tercer paso: análisis de resultados y tratamiento

Una vez obtenidos los resultados, nuestros especialistas revisan y analizan en profundidad cada detalle del examen, personalizando las recomendaciones según las necesidades de cada paciente.

Contamos con diversos tratamientos para mejorar la calidad del sueño y la salud de nuestros pacientes, entre ellos destacamos:

- **CPAP:** tratamiento efectivo para la apnea obstructiva del sueño, que mantiene las vías respiratorias abiertas durante la noche, mejorando la calidad del sueño y la salud general.
- **DAM (Dispositivo de Avance Mandibular):** ideal para pacientes con ronquidos o apnea leve a moderada, este dispositivo reposiciona la mandíbula durante el sueño, manteniendo las vías respiratorias despejadas.

Los tratamientos son personalizados y supervisados por nuestros especialistas, asegurando la mejor experiencia y resultados para cada paciente.



## Otros exámenes y tratamientos disponibles

En Clínica Somno ofrecemos una variedad de exámenes y tratamientos para cubrir todas las necesidades de nuestros pacientes:

- Electroencefalograma y sus variantes
- Poligrafía
- Videonasofibroskopias
- Tratamiento para dolor orofacial y bruxismo
- Terapia miofuncional
- Programa cognitivo conductual impartido por psicólogos certificados.
- Tratamiento médico



*¡Los buenos días  
dependen de  
las buenas noches!*

Si tu empresa está interesada en realizar un operativo o una charla con nosotros, contáctanos aquí:





**Establece una rutina:** mantén horarios regulares para acostarte y despertarte, incluso los fines de semana.



**Si no logras dormir, levántate:** si no logras conciliar el sueño en 20 minutos, levántate de la cama. Vuelve a acostarte cuando sientas sueño.



**Crea un ambiente propicio:** asegúrate de que tu dormitorio sea oscuro, tranquilo y que esté a una temperatura agradable para promover el sueño.



**Limita estímulos antes de dormir:** evita pantallas electrónicas al menos 30 minutos antes de acostarte, y evita comidas pesadas y cafeína antes de dormir.



**Limita las siestas:** de hacerla, ésta debe ser sólo una al día y no debe durar más de media hora.



**Haz ejercicio regularmente:** incorpora actividad física en tu rutina diaria, pero trata de evitar hacer ejercicio intenso justo antes de acostarte.



**Descansa previo al sueño:** tómate 30 minutos para ir pasando a un ambiente de tranquilidad, bajando o apagando cualquier fuente de luz.

Reserva tu hora



Si los problemas de sueño persisten, consultar a un especialista puede ser de gran ayuda. Un descanso adecuado es esencial para tu bienestar físico y mental



## Providencia

Avenida Andrés Bello 2337,  
local 2.



## Vitacura

Avenida Kennedy 5488,  
Patio inglés, piso -1, local 003.

