



Children's Hospital of The King's Daughters, Inc.
601 Children's Lane, Norfolk, VA 23507-1910

Center for Pediatric Sleep Medicine
Centro de Medicina del Sueño Infantil
Multiple Sleep Latency Test (MSLT)
Prueba Múltiple de Latencia del Sueño (MSLT)

Patient Label or MRN, Acct#, Patient Name, DOB, Date of Service

The MSLT tests for daytime sleepiness by measuring how quickly you fall asleep in a quiet environment during the daytime. Also known as a day-time nap study, the MSLT is the standard tool used to diagnose narcolepsy and idiopathic hypersomnia.

La Prueba Múltiple de Latencia del Sueño (MLST en inglés) examina el tener sueño durante el día para medir con qué rapidez te quedas dormido(a) en un sitio callado durante el día. El MLST, también se llama el estudio de tomar siestas durante el día, y esta es la herramienta estándar que se usa para diagnosticar la narcolepsia y la hipersomnia idiopática.

Excessive daytime sleepiness occurs when you are sleepy when you should be awake and alert. A Sleep Medicine Provider will recommend an MSLT if he or she suspects you have excessive daytime sleepiness related to narcolepsy or hypersomnia. This test is offered at AASM-Accredited Sleep Centers, and a Board-Certified Sleep Medicine Physician will review the test.

Tener sueño excesivo durante el día sucede cuando tienes sueño cuando se supone que estás despierto(a) y alerta. Un proveedor de Medicina del Sueño recomendará una MSLT si él o ella sospecha que tengas sueño excesivo durante el día relacionado con la narcolepsia o la hipersomnia. Esta prueba está disponible en los Centros del Sueño Acreditados por la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño, (AASM en inglés), y un Doctor de Medicina del Sueño Certificado por la Junta revisará la prueba.

The MSLT is a full day test following the night-time sleep study. We usually wake you up around 5:30 to 6:00 a.m. after you sleep for at least 7 hours. Then, you must stay awake until we start the first nap session, usually around 7:00 a.m. The test consists of five scheduled naps occurring every two hours with breaks in between. During each nap test, you will lie quietly in the bed, we will turn off the lights, and then you will try to fall asleep. If you do not fall asleep, we record for 20 minutes and then the session will end. If you fall asleep during the 20-minute period, we extend the nap for an additional 15 minutes. When the nap session ends, the tech will enter the room to turn the lights on, and you must remain awake until the next session.

La MSLT es una prueba que demora todo el día siguiente después del estudio del sueño realizado durante la noche. Usualmente te levantamos entre aproximadamente las 5:30 y las 6:00 a.m. después de que duermas un mínimo de 7 horas. Luego, debes permanecer despierto(a) hasta que comencemos la primera sesión de siesta, usualmente alrededor de las 7:00 a.m. La prueba consiste en cinco siestas programadas que suceden cada dos horas con descanso entre medio. Durante la prueba para cada siesta, te acuestas tranquilamente en la cama, nosotros apagamos las luces, y entonces tratas de dormirte. Si no logras dormirte, grabamos durante 20 minutos y entonces la sesión termina. Si te duermes durante el período de 20 minutos, extendemos la siesta por 15 minutos adicionales. Cuando termina la sesión de siesta, el tecnólogo(a) entra al cuarto para encender la luz, y debes permanecer despierto(a) hasta la próxima sesión.

****Please note that in the morning, we will need to obtain a urine sample from you. If the urine is positive for Marijuana, THC, or CBD, we cannot interpret the test. Please alert us as soon as possible if you may test positive. This process is standard for all MSLTs.***

Por favor sepan que por la mañana tendremos que obtener una muestra de orina. Si la orina resulta positiva por marihuana, THC o CBD, no será posible interpretar la prueba. Por favor avisenos lo más pronto posible si existe la posibilidad de que la prueba de orina resulte positiva. Este proceso es estándar para todas las pruebas MSLT.

****Our facility does not have a food service, so please bring breakfast and lunch, or you may order out. There is a microwave and refrigerator that you are welcome to use.***

**Nuestra instalación no tiene servicio de comida, así que por favor traigan desayuno y almuerzo, o pueden comprar comida para llevar. Tenemos un microondas y un refrigerador que pueden usar.*

****Many medications interfere with the MSLT. Your sleep medicine provider may recommend you stop taking some of your medications prior to the study; these medications should be resumed after you have completed the test.***

**Muchos medicamentos interfieren con la MSLT. Su proveedor de medicina del sueño tal vez recomiende que dejen de administrar/paren algunos de sus medicamentos antes del estudio; estos medicamentos deben seguir siendo administrados después de completar la prueba.*

Please get clear guidance from your sleep medicine provider before stopping any medications.

Por favor obtengan instrucción clara de su proveedor de medicina del sueño antes de dejar de administrar/parar cualquier medicamento.

****To ensure accurate results of the test, you will need to get adequate sleep each night for the two weeks prior to the test. Please record how much sleep you get each night on the form on the reverse side of this sheet. A wearable device, such as a smart watch, is very helpful in recording hours slept. Please provide this form to the sleep tech the night of the study.***

**Para asegurar la precisión los resultados de la prueba, el paciente tendrá que dormir una cantidad adecuada cada noche durante las dos semanas antes de la prueba. Por favor anoten el total de horas de sueño cada noche al otro lado de esta hoja. Un dispositivo portátil tal como un reloj inteligente, es muy útil para grabar la cantidad de horas de sueño. Por favor proporciónenle este documento al tecnólogo(a) del sueño la noche del estudio.*

If you have any questions regarding this test, please call our Sleep Lab at 757-668-9466.

Patient Interpretation Line: 1-833-326-1153.

Si tienes preguntas sobre esta prueba, por favor llama a nuestro Laboratorio del Sueño al 757-668-9466. Línea de Interpretación para Pacientes: 1-833-326-1153.



Children's Hospital of The King's Daughters, Inc.
601 Children's Lane, Norfolk, VA 23507-1910

Center for Pediatric Sleep Medicine
Centro de Medicina del Sueño Infantil
Multiple Sleep Latency Test (MSLT)
Prueba Múltiple de Latencia del Sueño (MSLT)

Patient Label or MRN, Acct#, Patient Name, DOB, Date of Service



Sleep Center Sleep Log for 2 Weeks Prior to MSLT

Registro del Sueño durante las 2 Semanas Anteriores al MSLT del Centro del Sueño

1. **Write in the dates for the 2 weeks prior to your MSLT in the left-hand column.** Escriba cada fecha durante las 2 semanas anteriores al MSLT en la columna izquierda.
2. **Shade the times your child was asleep for each night starting on that date. Each box represents one hour.**
Oscurezca las horas que su niño(a) durmió cada noche comenzando en esa fecha. Cada casilla representa una hora.
3. **Put a down arrow (↓) at the time your child went to bed and an up arrow (↑) at the time they awakened. Note the exact times, if possible (e.g., from tracking with a smart watch).** Coloque una flecha hacia abajo (↓) a la hora que su niño(a) se acostó a dormir y una flecha hacia arriba (↑) a la hora que se despertó. Anote la hora exacta, si es posible (ej. monitoreando con un reloj inteligente).

Date Fecha	Day Día	7 pm	8 pm	9 pm	10 pm	11 pm	12 am	1 am	2 am	3 am	4 am	5 am	6 am	7 am	8 am	9 am	10 am	11 am	12 pm	1 pm	2 pm	3 pm	4 pm	5 pm	6 pm	Total hours of sleep Horas de Sueño Total
Example Ejemplo 5/25	Day Día 1																									
<u>Week 1</u> Semana 1																										
	Day Día 1																									
	2																									
	3																									
	4																									
	5																									
	6																									
	7																									

Week 2 Semana 2

	8																								
	9																								
	10																								
	11																								
	12																								
	13																								
	14																								

Date of PSG/MSLT (the night you arrive)

Fecha del Estudio del Sueño (Polisomnograma)/ MSLT (la noche que llegaste)

***Please aim to get 8-9 hours of sleep each night and try to avoid naps to improve the accuracy of the study.**

*Por favor intenten dormir 8-9 horas cada noche y traten de evitar las siestas para mejorar la precisión del estudio.