

[Indicaciones para su registro](#) x

Este análisis permite evaluar su actividad muscular espontánea durante un tiempo establecido que puede ser de hasta 24 horas.

Los datos obtenidos permiten al profesional sanitario conocer cuánta tensión muscular existe en sus estructuras anatómicas y realizar un análisis preciso sobre posibles episodios de Bruxismo.

Durante el registro, es muy útil anotar en el diario de actividades:



Hora de inicio y fin del sueño (a qué hora se durmió y a qué hora se despertó). No son de interés los breves despertares (de menos de media hora), pero sí debe señalarse cualquier fase de sueño adicional durante el día si ha dormido al menos una hora (como, por ejemplo, una siesta por la tarde). Por último, indique si sintió que el sueño fue reparador o agitado.



Hora de inicio y fin de las principales actividades diarias (trabajo/escuela, conducción, actividad física, trabajo en el ordenador, uso de redes sociales, lectura/TV, otros).



Cualquier otro evento que haya provocado un **aumento del estrés o la ansiedad**.

Además, tenga en cuenta la siguiente información útil durante el examen Holter:



Para obtener un registro óptimo, el dispositivo debe permanecer siempre bien adherido a la piel, por lo que debe tener cuidado con cualquier acción que pueda comprometer su adhesión. Por ejemplo:

- Ponerse o quitarse una camiseta
- Ponerse o quitarse un casco



El dispositivo no es impermeable, por lo tanto, no debe entrar en contacto con agua u otros líquidos.



No puede interrumpir el registro despegando el dispositivo de la piel o de los electrodos.



En caso de que el dispositivo se despegue, no intente volver a colocarlo e informe al profesional sanitario de lo ocurrido.



Si el dispositivo se cayera o sufriera un golpe importante, informe al profesional sanitario.



No intente conectar dia-BRUXO a una fuente de alimentación mediante un cable USB-C. Esto provocará la suspensión inmediata del registro.