

NO LO SAQUES DE LA CAMA,
MEJOR, LLÉVALO AL MÉDICO

Apnea del sueño

Hay tres pilares para un estilo de vida saludable: adecuada nutrición, ejercicio y sueño de buena calidad.

Tener un sueño reparador implica varios elementos: dormir la cantidad de horas adecuadas (*al menos 7 para los adultos*), horarios de sueño establecidos (*acostarse y levantarse siempre a la misma hora*), tener una cama confortable, no consumir bebidas oscuras en la tarde, apagar dispositivos electrónicos de pantallas al menos 30 minutos antes de ir a la cama y evitar comidas abundantes en la noche. No obstante, todas estas medidas pueden ser insuficientes cuando se padece apnea del sueño.

¿Qué es la apnea del sueño?

Es un trastorno que consiste en pausas respiratorias repetidas mientras se está durmiendo. La vía aérea se bloquea y limita la cantidad de aire que llega a los pulmones, provocando que todos los órganos y principalmente el cerebro tengan menor disponibilidad de oxígeno. Esto puede ocurrir algunas o cientos de veces en la noche, dependiendo de la severidad de la enfermedad. Se estima que cinco de cada cien mujeres y siete de cada cien hombres padecen esta enfermedad.

¿Por qué se cierra la vía aérea durante el sueño?

La mayoría de las veces ocurre porque al dormir los músculos se relajan y el tejido de la parte posterior de la garganta se colapsa. También la lengua puede desplazarse hacia atrás y causar obstrucción.



Dra. Eliana Isabel Morales Sánchez
Neumología

¿Por qué es importante diagnosticar la apnea del sueño?

La disminución de oxígeno en la sangre por apneas repetidas y los despertares frecuentes se relacionan con varios problemas de salud, entre ellos:

1. Enfermedad cardiovascular: falla cardíaca, arritmias, hipertensión arterial de difícil control.
2. Enfermedades metabólicas: diabetes mellitus y obesidad.
3. Enfermedad cerebro vascular: isquemia cerebral.
4. Enfermedad psiquiátrica: depresión y ansiedad.
5. **Otras:** disminución de rendimiento laboral, falta de concentración, pérdida de memoria, riesgo de accidentes de tránsito y glaucoma.

¿Cuáles son los factores de riesgo para padecer apnea del sueño?

Ser mayor de **50 años**, género masculino, padecer hipertensión arterial, la obesidad y algunas características cráneo-faciales aumentan la posibilidad de padecer este trastorno. Sin embargo, puede ocurrir a cualquier edad y también en individuos con peso normal. Al llegar la menopausia la frecuencia de apnea del sueño es igual en ambos géneros.

¿Cuáles son los síntomas de la apnea del sueño?

Las inconformidades más frecuentes de los pacientes con apnea del sueño son: somnolencia diurna excesiva, sueño no reparador (*a pesar de dormir tiempo suficiente*), cansancio, fatiga, ronquidos, despertares con sensación de asfixia, apneas presenciadas por el compañero(a) de cama, disminución del rendimiento en el trabajo y falta de control de enfermedades de base (*diabetes, hipertensión, fibromialgia, arritmias cardíacas*).

¿Qué hacer si usted o un familiar tiene síntomas de apnea del sueño?

Ante la apnea del sueño debe consultar con el médico. El neumólogo es el especialista encargado de los trastornos respiratorios y de aquellos que ocurren durante el sueño. Para enfrentar este trastorno, el neumólogo encabeza un equipo interdisciplinario que puede incluir, dependiendo de cada paciente, otorrinolaringólogo, odontólogo, cirujano maxilofacial y neurólogo.

¿Cómo se diagnostica la apnea del sueño?

Los síntomas de apnea no son suficientes para hacer el diagnóstico de la enfermedad. Se requieren estudios que permitan evaluar los eventos obstructivos de la vía aérea durante el sueño. Los exámenes diagnósticos son el polisomnograma basal o la poligrafía respiratoria. Estos estudios se pueden hacer en un laboratorio de sueño (*cuando el paciente tiene otras enfermedades de base o toma ciertos medicamentos especiales*) o en el domicilio. La Fundación Valle del Lili cuenta con polisomnograma en laboratorio y próximamente realizará estudios domiciliarios.

¿Cuál es el tratamiento para la apnea del sueño?

Dependiendo de la severidad y la causa, la apnea del sueño puede tener diferentes tratamientos. La presión positiva en la vía aérea, mediante un dispositivo llamado CPAP o BPAP es la principal estrategia porque permite mantener la vía aérea abierta durante el sueño. Otras opciones incluyen dispositivos de avance mandibular, terapia posicional y, en menor medida, la cirugía.

En la Fundación Valle del Lili existe un grupo humano calificado y experiencia para abordar de manera conjunta y con los mejores resultados los trastornos respiratorios del sueño.

Información de citas:

Solicitud de cita presencial: 3319090 Ext. 7033

Solicitud de TeleConsulta: 3319090 Ext. 7907