



www.cayre.co

MES MUNDIAL DE LA APNEA DEL SUEÑO

JULIO 2021

La apnea del sueño, es un trastorno potencialmente grave en que la respiración se detiene mientras duermes y se recupera repetidas veces. Si roncas, sientes cansancio, somnolencia en exceso y presentas despertares con sensación de ahogo, puede que tengas apnea del sueño.

5 DATOS CLAVES DE LA APNEA DEL SUEÑO



1. Muchas personas tienen apnea del sueño pero no lo saben

La apnea del sueño es una enfermedad en la que el infradiagnóstico es elevado, estimándose que tan solo un 15-20% de los afectados están diagnosticados. Este infradiagnóstico se debe fundamentalmente a los pocos exámenes clínicos de sueño que se practican.

2. No es solo una enfermedad en hombres que roncan y tienen sobrepeso

Siempre se ha asociado esta enfermedad con el hombre obeso que ronca intensamente y que tiene somnolencia durante el día, pero existen otras facetas de la enfermedad que le confieren características específicas como sucede con las mujeres donde la somnolencia es muchas veces sustituida por cansancio, tendencia a cambios emocionales y depresión. En este grupo de pacientes el infradiagnóstico es aún más relevante.



3. Sus síntomas pueden ser semejantes a los de la depresión, el cansancio u otros trastornos

Los síntomas más comunes son el cansancio y la excesiva somnolencia diurna. No obstante es sabido la intensa relación que presenta la fragmentación del sueño con el desarrollo de alteraciones a nivel psicológico y neurocognitivo. En este sentido la depresión producto de un sueño interrumpido por múltiples pausas de la respiración y una desestructuración global de la arquitectura del sueño pueden ser causa o contribuir al deterioro del estado de ánimo o de procesos como la depresión.

4. La apnea del sueño puede conducir a complicaciones graves

Las complicaciones fundamentalmente están relacionadas con el empeoramiento en el comportamiento, la memoria o la atención durante el día pero existe también una estrecha relación causal ligada a la aparición de problemas cardiovasculares como hipertensión, cardiopatía isquémica (infarto de miocardio), derrame cerebral y recientemente se descubrió la asociación con diferentes tipos de tumores.



5. Es posible hacer algo para evitarla

Normalizar los hábitos de sueño con horarios adecuados, evitar el empleo de alcohol, tabaco o evitar inductores de sueño son normas generales que junto con la pérdida de peso pueden contribuir a mejorar notablemente la apnea del sueño. No obstante, el tratamiento más eficaz es el uso de un dispositivo que introduce aire a través de la vía aérea superior evitando su cierre, se aplica con una mascarilla nasal y se denomina CPAP (siglas en inglés de 'presión positiva continua en la vía aérea'). Acudir a las Unidades de Sueño y ser atendidos por especialistas del sueño acreditados es la mejor opción ante los síntomas de la apnea del sueño.

Fuente: Mayo Clinic / Infosalus



En Cayre, contamos con la Clínica Especializada en Trastornos del Sueño para adultos y niños un servicio de nuestra Línea Respiratoria que te ayudará a mejorar tu calidad de vida si sufres de apnea del sueño.