

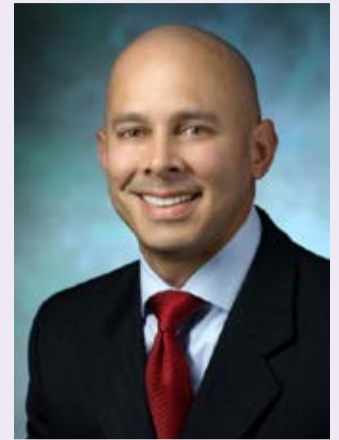


## Tu Salud en Baltimore

# Apnea del Sueño

**Dr. Luis Buenaver**

Profesor Asistente  
Departamento de Psiquiatría y  
Ciencias del Comportamiento  
Escuela de Medicina, Universidad de  
Johns Hopkins



### ¿Qué es apnea del sueño?

La apnea del sueño es un desorden caracterizado por pausas normales de la respiración mientras duerme. Cuando su respiración se detiene, el nivel de oxígeno en la sangre se reduce pasando de un sueño profundo a un sueño más ligero, resultando en una calidad del sueño pobre, y el sistema que lleva la sangre por su cuerpo experimenta estrés.

### ¿Cuáles son las consecuencias médicas de la apnea del sueño?

Si no se trata la apnea del sueño, se pueden desarrollar condiciones como; presión arterial alta (hipertensión), enfermedad de la arteria coronaria, inhabilidad para lograr o mantener una erección (impotencia), y disfunción del proceso de pensamiento (disfunción de conocimiento).

### ¿Qué causa apnea del sueño?

1. Apnea obstructiva del sueño: pausas en la respiración durante la apnea del sueño por ejemplo, una vía respiratoria bloqueada (el tejido blando del paladar obstruye el paso del oxígeno al ser inspirado).
2. Apnea central del sueño: pausa en respirar mientras se duerme debido a que el área del cerebro que controla su respiración no envía correctamente señales a los músculos que la controlan. Esto puede ser causado por diferentes condiciones como fallo del corazón, infarto cerebral, apnea producida por drogas (p. ej. Opioides) u otras varias condiciones médicas.
3. Apnea mixta del sueño: una combinación de apnea obstructiva y central del sueño.

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

- Tener sobrepeso (índice de masa corporal, BMI por sus siglas en inglés mayor que 35). El BMI es una ecuación que utiliza la altura y el peso, y categoriza el peso corporal en normal, sobrepeso y obeso. La gente obesa tiene cuatro veces más riesgo de apnea del sueño que la gente con BMI normal. La grasa que se deposita alrededor de la vía respiratoria superior puede obstruir la respiración. Pero no todo el que padece apnea del sueño tiene sobrepeso.
- Fumar
- Tener pasajes estrechos en la nariz y garganta
- La edad, ser mayor
- Ser hombre
- Consumir alcohol
- Usar sedantes y tranquilizadores. Estas sustancias relajan los músculos en la garganta predisponiendo al desarrollo de la apnea del sueño.
- Etnicidad. Entre los individuos jóvenes menores de 35 años, los afro-americanos tienen un riesgo mayor de apnea del sueño

### ¿Cuáles son los síntomas de la apnea del sueño?

Los síntomas de la apnea del sueño son: dificultad para quedarse dormido/a, somnolencia diurna y cansancio, pérdida de energía, irritabilidad, ronquido ruidoso y fuerte, dolor de cabeza por las mañanas, problema para concentrarse, olvidos, pérdida de interés sexual y somnolencia inexplicada.

### ¿Cómo se diagnostica la apnea del sueño?

Para determinar la apnea del sueño, su doctor realizará un examen físico

y puede recomendarle que pase una noche en un laboratorio del sueño para diagnosticarla. Allí, varios monitores graban información sobre su corazón, pulmones, cerebro, oxigenación de la sangre, movimiento de piernas y brazos mientras duerme. Esta información es usada por los especialistas de la apnea del sueño para determinar si tiene esta condición.

### ¿Cuál es el tratamiento para la apnea del sueño?

Entre las acciones que pueden ayudarle a resolver la apnea del sueño se tienen: duerma de lado, hable con su doctor sobre la necesidad de un descongestionante si tiene congestión nasal ya que esta medicación puede ayudarle a respirar mejor y proporciona alivio de algunos síntomas de la apnea del sueño, evite el uso de depresores, incluyendo alcohol, sedantes, y narcóticos (usados a veces para tratar el dolor) y modifique su alimentación si usted tiene sobrepeso.

También existen dispositivos y tratamientos para ayudarle a abrir la vía respiratoria:

- Dispositivos orales: son piezas bucales personalizadas que mueven su mandíbula inferior hacia adelante, abre ligeramente su mordida y también la vía respiratoria. Hable con su doctor para determinar si necesita usar estos dispositivos. Investigaciones sugieren que los dispositivos orales son de más ayuda para aquellos que tienen apnea del sueño ligera a moderada y no están indicados para casos severos de apnea del sueño.
- Dispositivos que crean una presión positiva en la vía respiratoria: esta "férulas" de presión positiva abren la vía respiratoria ayudándoles a respirar mejor mientras duerme. La intervención quirúrgica sólo se realiza si usted no puede atenerse a un tratamiento menos invasivo o si tratamientos poco invasivos no mejoran su condición. Esta intervención requiere remover un exceso de tejido en su vía respiratoria para crear un pasaje más ancho. Por ejemplo, extraer las amígdalas puede crear más espacio para facilitar el paso de oxígeno.

Esta información no pretende remplazar el consejo dado por su proveedor de salud. Asegúrese de hablar sobre cualquier pregunta que tenga cuando vea a su proveedor de salud.

### Recursos

Más información disponible en:

Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, Medline Plus <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sleepapnea.html#cat51>

Instituto Nacional de Desórdenes Neurológicos y Ataque Cerebral – NINDS [http://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/apnea\\_del\\_sueno.htm](http://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/apnea_del_sueno.htm)

Este y otros artículos en [www.jhcentrosol.org](http://www.jhcentrosol.org)

**Media Partner:**

**Traducción:**



**LATIN OPINION**  
BALTIMORE NEWS

