



CHMH

CENTENARIO HOSPITAL MIGUEL HIDALGO

Centenario Hospital Miguel Hidalgo
Servicio de Neumología
Clínica de sueño



¿Qué es la Apnea Obstructiva del Sueño?

La Apnea Obstructiva del Sueño, o AOS, es un desorden del sueño común. Si tiene AOS, quiere decir que la vía respiratoria se cierra parcial o completamente mientras duerme. La vía respiratoria se puede cerrar repetidamente durante la noche. El aire no puede llegar a sus pulmones, causando una falta de oxígeno. Esta serie de ahogamientos ocasiona que no descanse bien durante la noche y que tenga mucho sueño durante el día.



Los síntomas de AOS incluyen:

- Ronquidos frecuentes.
- Ahogamiento o falta de aire mientras duerme.
- Dolores de cabeza en las mañanas.
- Sueño o cansancio durante el día.
- Problemas para concentrarse.
- Disminución del apetito sexual.
- Despertarse a orinar varias veces por las noches.
- Agruras.
- Accidentes automovilísticos.

Los riesgos de la AOS incluyen:

- Alta presión de la sangre.
- Infartos o ataques al corazón.
- Derrame o embolia cerebral.
- Prediabetes o diabetes.
- Depresión.
- Colesterol o grasas altas.
- Sangre espesa.
- Arritmias cardíacas y muerte.

Si usted :

- **Esta cansado durante el día, aún cuando duerme toda la noche.**
- **Se queda dormido durante el día cuando no quiere hacerlo.**
- **Su compañero de cama ha notado que ronca más fuerte o hace ruidos de asfixia cuando duerme.**
- **Tiene obesidad o padece de presión alta.**

**¡CUIDADO! USTED PUEDE TENER APNEA DE SUEÑO.
Consulte a su médico.**

¿Cómo se diagnóstica la Apnea Obstructiva del Sueño?

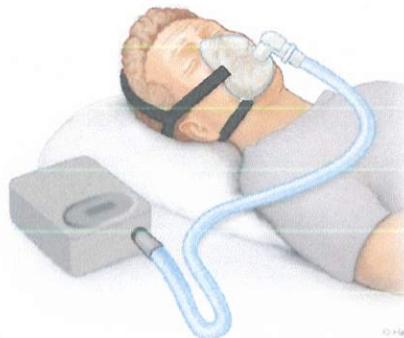
Su médico puede referirlo a una evaluación de sueño.

Su respiración y la cantidad de oxígeno en la sangre son medidas durante el estudio. La evaluación del sueño puede ser mediante un estudio llamado polisomnografía. Este estudio requiere que usted pase una noche con múltiples sensores dedicados a detectar la cantidad de oxígeno de su cuerpo y las veces que deja usted de respirar.



¿Cuál es el tratamiento para la AOS?

1. Si tiene sobrepeso u obesidad, la pérdida de peso le ayuda a mejorar y a eliminar la AOS, por eso es importante acudir con un especialista en nutrición.
2. Cambios en el estilo de vida o en el comportamiento, como dejar de fumar o no beber alcohol, pueden ayudar a tratar su enfermedad.
3. El mejor tratamiento en la actualidad son los dispositivos de presión continua en la vía respiratoria, llamados CPAP. Estos dispositivos proporcionan una corriente de aire por medio de una mascarilla que se usa mientras usted duerme. La corriente de aire previene que la vía respiratoria se cierre para que no deje de respirar y se despierte durante la noche.
4. En los casos donde el CPAP sea muy molesto o no se pueda tolerar, existen otro tipo de tratamientos como cirugías o guardas que se ponen en la boca, sin embargo su eficacia es menor.



© Healthline, Incorporated