



**LaBanca**  
*JuegosOficiales*

**Apuesta  
a tu  
Salud**



# APNEA DEL SUEÑO

Responsabilidad Social Empresarial (R.S.E.)

**APUESTA A TU SALUD**

Dr. Edgardo Rienzi

## APNEA DEL SUEÑO



### ¿QUÉ ES?

Es un desorden de la respiración durante el sueño, y uno de sus aspectos más característicos son las pequeñas detenciones en la misma (apneas) que sufre el paciente, quien habitualmente es un gran roncador (sin embargo, no todas las personas que roncan padecen esta afección). Estas pausas en la respiración pueden durar entre 10 y 60 segundos, y se repiten unas 20 a 30 veces durante la noche.

La presencia de esta apnea del sueño, impide la llegada de aire suficiente a los pulmones a través de la nariz y la boca, lo que determina un descenso de los niveles de oxígeno en sangre. En respuesta a su baja oxigenación, el cerebro despierta al paciente lo suficiente como para contraer los músculos de la vía respiratoria superior y abrir la tráquea para permitir un flujo aéreo adecuado.

El paciente con apnea del sueño tiene etapas cortas de sueño profundo, que son aquellas que permiten un descanso reparador. Ello hace que padezcan somnolencia durante el día, lo que suele traer aparejado con frecuencia, cambios del humor y depresión.

Asimismo, se ha visto que el riesgo de tener accidentes de tránsito o en el trabajo, se triplica respecto de quienes no tienen este mal.



## TIPOS DE APNEA DEL SUEÑO

Existen 3 grandes tipos de apnea del sueño:

**1. obstructiva:** es la forma más común y ocurre cuando los tejidos blandos en la parte posterior de la garganta se relajan durante el sueño, bloqueando la vía aérea. Causan habitualmente un ronquido fuerte por parte del paciente.

**2. central:** es mucho menos común e involucra a nuestro sistema nervioso central. El cerebro falla en el comando de los músculos que controlan la respiración. En estos casos, la presencia del ronquido no es frecuente.

**3. compleja:** es la combinación de las dos anteriores.

### ¿QUÉ COMPLICACIONES MÉDICAS PUEDE TRAER APAREJADA?

Se ha demostrado que la apnea del sueño no tratada, puede ser responsable de:

- ✓ Hipertensión arterial y enfermedad cardíaca
- ✓ Sobrepeso
- ✓ Impotencia sexual
- ✓ Trastornos de la memoria
- ✓ Apatía y depresión
- ✓ Cefaleas y somnolencia diurna
- ✓ Accidentes de tránsito y accidentes laborales
- ✓ Mayor probabilidad de padecer diabetes

### ¿QUIÉN ESTÁ MÁS PREDISPUESO A PADECERLA?

En realidad, cualquier persona puede tener apnea del sueño.

Más de la mitad de los pacientes con esta afección, presentan sobrepeso.

Se ve más comúnmente en hombres que en mujeres (1 de cada 25 hombres de edad media, y 1 de cada 50 mujeres de edad media, tienen apnea del sueño).

Un 3% de los niños, y más de un 10% de los adultos mayores de 65 años de edad, también la padecen.

### ***Más de la mitad de las personas con apnea del sueño, no están diagnosticadas***

La sospecha del problema es detectada por los compañeros de dormitorio del paciente, quien no advierte las características particulares de su respiración mientras duerme (ronquidos, apneas, etc.).



Los otros factores que predisponen a su aparición son difíciles de detectar por el paciente o su entorno:

- los músculos de la tráquea se relajan más de lo habitual mientras el paciente duerme.

- poseer amígdalas grandes o vegetaciones.
- exceso de tejido adiposo en el cuello que dificulta mantener abierta la vía aérea superior durante el sueño.
- ciertas características morfológicas de la cabeza y el cuello, que determinan una vía aérea de tamaño pequeño.
- congestión crónica del área por alergias que puede estrechar la vía aérea superior.
- historia familiar de apnea del sueño.

### ¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO APNEA DEL SUEÑO?



Le presento a continuación un cuestionario para que complete con la ayuda de su compañero/a de habitación, que puede ayudarlo a reconocer si está en riesgo de presentar apnea del sueño.

Elija en cada caso, la respuesta que más se ajuste a su situación particular.



### ¿COMO SE DIAGNOSTICA?

El método diagnóstico de elección para este tipo de afecciones es la polisomnografía, realizado en un laboratorio de sueño, con las condiciones de confort adecuadas. Mediante este estudio, se registran una serie de variables que permitirán al médico llegar al diagnóstico de apnea del sueño.

Las variables registradas habitualmente son:

- . **Electroencefalograma**
- . **Electro miograma mentoniano**
- . **Flujo aéreo naso-bucal**
- . **Esfuerzo respiratorio (mediante transductores piezoeléctricos)**
- . **Saturación de oxígeno (oximetría de pulso)**
- . **Electrocardiograma**
- . **Ronquidos (micrófono)**

### ¿COMO SE TRATA?

#### Medidas higiénicas:

Los casos leves de apnea del sueño pueden ser controlados con la adopción de algunas medidas relativamente sencillas:

- 1) si usted tiene sobrepeso, inicie un programa controlado de asesoramiento nutricional.

- 2) si usted fuma, trate de abandonar el cigarrillo; actualmente existen diferentes técnicas más o menos exitosas para este cometido.
- 3) trate de evitar tomar alcohol.
- 4) si está tomando medicación sedante, converse con su médico acerca de la posibilidad de evitar su indicación o introducir alguna modificación.
- 5) trate de evitar dormir boca arriba.
- 6) realice ejercicio regularmente.



#### Tratamiento médico:

Consiste en la utilización de equipos portátiles que buscan corregir el flujo de aire alterado del paciente durante la noche.

La presurización del aire mediante a través de una máscara utilizada para dormir, mantiene la vía aérea superior abierta, evitando la ocurrencia de apneas. Si bien resulta algo incómodo su uso, sus resultados son altamente satisfactorios.



Básicamente, se describen tres tipos diferentes de equipos:

CPAP (continuous positive airway pressure): asegura un nivel constante de presión de aire durante la noche.

APAP: la presión de aire aumenta o disminuye según las necesidades del paciente.

BPAP: presenta dos niveles diferentes de presión de aire; una elevada para el momento de la inspiración, y un nivel más bajo para la espiración.

## ¿LOS NIÑOS PUEDEN PADECER APNEA DEL SUEÑO?

Sí, y sus causas predisponentes son mayoritariamente similares a las del adulto. Usted puede sospechar que su hijo tiene esta afección cuando:



### En la noche:

- ronca: por momentos sí y por otros no, quizás no tan fuerte, pero se lo escucha roncar prácticamente todas las noches.
- jadea o tiene por momentos una respiración sofocante: sobre todo cuando está durmiendo boca arriba.
- apneas (pausas en la respiración): el chico detiene la respiración por unos segundos, y luego la retoma, generalmente con un resoplo.
- tiene problemas para respirar por la nariz: necesitan respirar por la boca (esto suele ocurrir también durante el día).
- cambian muy frecuentemente su posición para dormir, o adoptan posturas inusuales.
- tienen despertares frecuentes en la noche.

### En el día:

- tienen problemas de atención durante el día, o pobre rendimiento en el colegio.
- son hiperactivos o tienen algún otro problema de comportamiento.
- tienen cambios frecuentes en el humor.
- se quedan dormidos en el colegio, o duermen siestas a horas inusuales.
- manifiestan fatiga o cansancio extremo.
- pueden quejarse de dolor de cabeza, sobre todo por las mañanas.
- al hablar, tienen una "voz nasal".

***Si su hijo está presentando varias de estas manifestaciones, consulte a su pediatra respecto de las posibles medidas a tomar.***

**FUENTE:**

- \* Your Guide To Healthy Sleep. U.S. Department of Health and Human Services. National Institutes of Health. National Heart, Lung and Blood Institute. NIH Publication Nº 11-5271. 2011.
- \* Obstructive Sleep Apnea in Children. Am J Respir Crit. Care Med Vol. 180 P5-P6. American Thoracic Society. Patient Information Series. 2009.
- \* Non-PAP Treatment for sleep apnea. The American Academy of Sleep Medicine. 2012.
- \* PAP Treatment for sleep apnea. The American Academy of Sleep Medicine. 2012.
- \* Trastornos respiratorios del sueño. Guías clínicas para el diagnóstico y tratamiento. Coordinador: Dr. José P. Arcos. Rev Méd Urug 2012; 28 (4) 274-308.

***\*Este material tiene únicamente un propósito informativo y no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento proporcionado por su médico.***