

Mensual
Bienestar
Destacar
por PSA

EN BUENA SALUD

¡RONCAR PUEDE SER GRAVE! CONOZCA SOBRE LA APNEA DEL SUEÑO Y CÓMO TRATARLA.

¿Ronca usted todas las noches? Si es así, puede pensar que su calidad de sueño es el único problema, pero quizás podría estar experimentando una condición de salud grave conocida como apnea del sueño. Aunque existen numerosos tipos, la apnea obstructiva del sueño es la más común.

Cuando se experimenta apnea obstructiva del sueño, los músculos de la garganta se relajan al dormir lo que hace que la piel de la garganta se caiga y bloquee las vías respiratorias. Cuando esto ocurre, la persona deja de respirar y jadea por aire, despertándose con frecuencia. Esto puede causar un sueño muy inquieto y, si no se trata, puede causar estragos en su cuerpo.

La apnea obstructiva del sueño también tiene un gran impacto en el corazón. Se ha asociado con presión arterial alta, enfermedad de las arterias coronarias, arritmias cardíacas, insuficiencia cardíaca e incluso muerte cardíaca súbita.

Signos y síntomas

Los signos y síntomas más comunes de la apnea del sueño incluyen:

- Ronquidos fuertes
- Episodios en los que deja de respirar durante el sueño
- Jadeo por aire durante el sueño
- Despertar con la boca seca
- Dolor de cabeza matutino
- Dificultad para permanecer dormido (insomnio)
- Somnolencia diurna excesiva (hipersomnía)
- Dificultad para prestar atención mientras está despierto
- Irritabilidad

Factores de riesgo

Los factores que pueden aumentar su riesgo de desarrollar apnea del sueño incluyen:

- Sobrepeso/obesidad
- Circunferencia del cuello aumentada
- Una vía aérea estrecha
- Ser hombre
- Edad avanzada
- Historial familiar
- Fumar

Complicaciones si no recibe tratamiento

Incluyen:

- **Aumento de peso:** La reducida ingesta de oxígeno durante el sueño puede interferir con su capacidad para controlar su peso de varias maneras, como causar poca energía, fatiga crónica y ralentizar su metabolismo.
- **Presión arterial alta o problemas cardíacos:** La disminución de los niveles de oxígeno mientras duerme puede desgastar su corazón. Esto puede aumentar sus posibilidades de tener presión arterial alta, lo que puede provocar otros problemas cardíacos, como un ataque cardíaco, un derrame cerebral o latidos cardíacos anormales..
- **Diabetes tipo 2:** Tener apnea del sueño puede aumentar su riesgo de contraer diabetes tipo 2.
- **Síndrome metabólico:** Los efectos secundarios de este síndrome incluyen presión arterial alta, problemas de colesterol y aumento del tamaño de la cintura.
- **Problemas hepáticos:** Las personas con apnea del sueño tienen más probabilidades de tener una función hepática anormal. El hígado de estas personas también pueden mostrar signos de cicatrización.
- **Relaciones infelices:** Después de todo, ¡ellos también sufren la falta de sueño!

¿Cómo se diagnostica la apnea del sueño?

Su médico hará una evaluación basada en su historial de sueño. Si considera que la apnea del sueño es probable, lo remitirá a un especialista en trastornos del sueño que programará un estudio del sueño. Un estudio del sueño implica el control nocturno de su respiración y otras funciones corporales mientras duerme. Un estudio del sueño en el hogar también puede ser una opción.

Si las pruebas muestran que sus resultados son anormales, es probable que su médico le recete una terapia.

Tratamiento

Si su caso es leve, su médico puede recomendarle cambios en el estilo de vida, como dejar de fumar. Si su apnea es de moderada a grave, se puede recomendar el uso de una máquina de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés). Esta máquina administra presión de aire a través de una máscara para mantener las vías respiratorias abiertas mientras duerme. En algunos casos, puede ser necesaria una cirugía.

En conclusión... Los ronquidos fuertes pueden indicar un problema potencialmente grave, pero no todas las personas que tienen apnea del sueño roncan. Si tiene signos o síntomas de apnea del sueño, hable con su médico.