

RONCAR Y APNEA *del sueño*

CUENTE CANSANCIO PRO
DRIA RONCAR OBSTRUC
CONCENTRANDO VI
IORESPIRACIONEVAL
PRESIÓN RIESGOATAQUE CAR
CAR SOMNOLENCIA CON
ESIÓN CAMBIOS RIESG
MADDOLORES DE CABEZA
ATORIA ESTILO DE VIDAC
AIRE EVALUACION RES
OBADO TRATAMIENTO



**The American Academy
of Sleep Medicine**
www.aasmnet.org

¿QUÉ ES LA APNEA OBSTRUCTIVA *del sueño?*

CONOZCA MÁS SOBRE AOS Y EL RONCAR

¿Está cansado durante el día, aun cuando duerme toda la noche?

¿Se queda dormido durante el día cuando no quiere hacerlo?

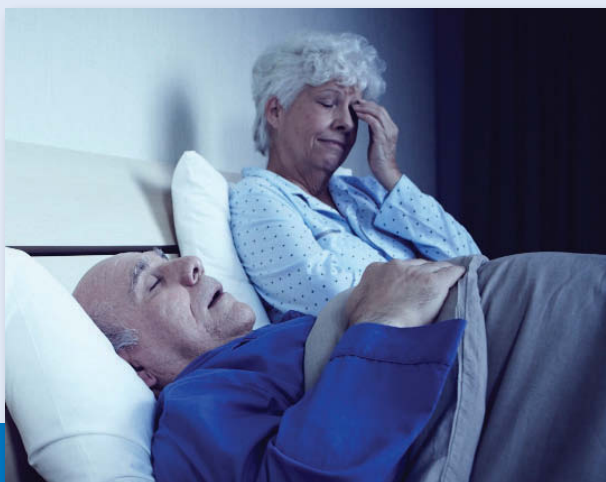
¿Su compañero de cama ha notado que ronca más fuerte o hace ruidos de asfixia cuando duerme?

Si ha respondido “sí” a cualquiera de las preguntas anteriores, puede tener Apnea Obstructiva del Sueño.

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 colapsa parcial o completamente mientras duerme. Los músculos superiores de la vía respiratoria se relajan cuando se queda dormido. Si usted duerme boca arriba, la gravedad puede ocasionar que la lengua se vaya hacia atrás. Esto disminuye el paso del aire y puede reducir el monto de aire que llega a sus pulmones. Una vía respiratoria disminuido causa ronquidos haciendo que el tejido de la parte trasera de la garganta vibre. La apnea es cuando la vía respiratoria se bloquea por completo y la respiración se detiene temporalmente.

La vía respiratoria puede colapsar repetidamente durante la noche. El aire no puede llegar a sus pulmones, causando una falta de oxígeno. Usted se despierta y puede continuar respirando nuevamente. El despertarse frecuentemente durante la noche puede ocasionar somnolencia durante el día. La falta de oxígeno y el despertar frecuentemente durante la noche tienen consecuencias negativas en su salud.



Los signos de AOS incluyen:

- Ronquidos fuertes frecuentes
 - Ahogamiento o falta de aire mientras duerme
 - Dolores de cabeza matutinos
 - Somnolencia o cansancio durante el día
 - Problemas para concentrarse
-

Si usted tiene cualquiera de los síntomas anteriores, puede tener AOS.

¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE SUFRIR AOS?

Usted tiene mayor riesgo si:

- Tiene sobrepeso
- Tiene hipertensión
- Es hombre con una talla de cuello de 17 pulgadas o más
- Es mujer con una talla de cuello de 16 pulgadas o más
- Es hombre sobre la edad de 40
- Es mujer sobre la edad de 50

No todas las personas con AOS tienen estos factores de riesgo. Los niños pueden tener AOS como resultado de unas amígdalas grandes o vías respiratorias angostas. Adultos jóvenes, incluso aquellos en buena condición física, pueden tener AOS. Es imposible diagnosticar AOS con simplemente ver a alguien.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA AOS?

Su médico puede referirlo a una evaluación del sueño. Su respiración y la cantidad de oxígeno en la sangre son medidas durante el estudio. La evaluación de sueño puede ocurrir en un centro del sueño o en su casa. Sus resultados ayudarán a su médico a hacer un diagnóstico.

La AOS es tratable. Es importante ser evaluado y tratado

Los riesgos de AOS incluyen:

- Alta presión sanguínea
- Ataque al corazón
- Derrame cerebral
- Pre-diabetes y diabetes
- Depresión

CONOZCA SOBRE LOS TRATAMIENTOS PARA AOS

Terapia de Presión Positiva de la Vía Respiratoria o terapia PAP puede prevenir o reducir las serias consecuencias en la salud de AOS. La terapia PAP ayuda a personas con todos los niveles de AOS, desde leve a severo. Es la terapia más común para AOS.

Hay diferentes formas de terapia PAP. Todas las formas de PAP ayudan al mantener la vía respiratoria abierta durante la noche. 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.



La mascarilla debe quedar ajustada y cerrar herméticamente para mantener la garganta abierta. Un buen cierre hermético en la máscara previene que el aire se salga y mantiene el nivel correcto de presión. El monto de presión de aire requerido es diferente para cada persona.

La terapia PAP es usualmente el primer tratamiento para AOS.

Hay otros tratamientos para AOS. Usted puede hablar con su médico acerca del tratamiento más adecuado para usted.

Si tiene sobrepeso, la pérdida de peso puede ayudarlo a mejorar o eliminar la AOS. Se usan dispositivos orales para tratar AOS leve a moderada. Se colocan sobre los dientes y se usan mientras duerme. Las personas con AOS pueden someterse a cirugía para reducir el tejido en sus gargantas o ayudarlos a perder peso. Cambios en el estilo de vida o en el comportamiento, como dejar de fumar o no beber alcohol, pueden ayudar a tratar AOS.

Hable con su médico si cree que padece AOS.