

Apnea del sueño



La apnea del sueño es un trastorno común en donde la respiración se interrumpe o se hace muy superficial. Estas interrupciones pueden durar desde unos pocos segundos a minutos y pueden ocurrir más de 30 veces por hora.

El tipo más común es la apnea obstructiva del sueño. Esta causa un colapso en las vías respiratorias o una obstrucción de ellas durante el sueño. Luego, la respiración vuelve con un ronquido o resoplido. La gente que padece de apnea suele roncar muy fuerte. De todos modos, no todas las personas que roncan tienen apnea.

Las personas que tienen más riesgo de apnea son: hombres, personas que tienen sobrepeso, historia familiar o pequeñas vías respiratorias. Los niños con amígdalas agrandadas también pueden sufrir de apnea.

Causas

Normal



Ronquidos



Apnea del Sueño



Quando usted duerme, todos los músculos del cuerpo se relajan más. Esto incluye los músculos que ayudan a mantener la garganta abierta para que el aire pueda fluir hacia los pulmones.

Normalmente, la garganta permanece lo suficientemente abierta durante el sueño para permitir el paso del aire. Algunas personas tienen una garganta más estrecha. Cuando los músculos en la parte superior de la garganta se relajan durante el sueño, los tejidos se cierran y bloquean la vía respiratoria. Esta detención de la respiración se denomina apnea.

Otros factores también pueden incrementar el riesgo:

Un maxilar inferior que es corto en comparación con el maxilar superior.

Ciertas formas del techo de la boca (paladar) o la vía respiratoria que provocan que esta última colapse más fácilmente.

Cuello o collarín grande (17 pulgadas o más en los hombres y 16 pulgadas o más en las mujeres).

Lengua grande que puede retraerse y bloquear la vía respiratoria.

Obesidad

Amígdalas y adenoides grandes que pueden bloquear las vías respiratorias.



Dormir boca arriba también puede causar que sus vías respiratorias se bloqueen o se estrechen.

Sintomas



Las personas con apnea del sueño pueden:

Despertarse cansadas en la mañana

Sentirse soñolientas o adormecidas durante todo el día

Actuar malhumoradas, impacientes o irritables

Ser olvidadizas

Quedarse dormidas mientras trabajan, leen o ven televisión

Sentirse soñolientas mientras conducen o incluso quedarse dormidas al conducir

Tener dolores de cabeza difíciles de tratar

Otros problemas que pueden ocurrir incluyen:

Depresión

Comportamiento hiperactivo, especialmente en niños

Hipertensión arterial difícil de tratar

Hinchazón de las piernas (si la apnea es grave)

Tratamiento



El tratamiento ayuda a mantener las vías respiratorias abiertas mientras usted duerme de manera que la respiración no se detenga.

Los cambios del estilo de vida pueden aliviar los síntomas en personas con apnea del sueño suave, como:

Evitar el alcohol o los somníferos antes de acostarse (pueden empeorar los síntomas)

Evitar dormir boca arriba

Bajar el exceso de peso

Los dispositivos de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés) funcionan mejor para el tratamiento de la apnea obstructiva del sueño en la mayoría de las personas.

Acuda a su medico si:

Se siente cansado y somnoliento durante el día.

Usted o su familia notan síntomas de apnea obstructiva del sueño.

Los síntomas no mejoran con el tratamiento, o se presentan síntomas nuevos.