



# apnea del sueño



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México

Iconos creados por: flaticon.com, thenounproject.com



## ¿qué es?

- Una apnea se define como el cese completo del flujo de aire hacia los pulmones durante un mínimo de 10 segundos.
- El Síndrome de Apnea Obstruktiva del Sueño (SAOS) es un trastorno muy importante y frecuente en el que las vías respiratorias se obstruyen repetidamente durante el sueño de él o la paciente. Para determinar la existencia de este síndrome, se produce un mínimo de treinta pausas de apnea durante el descanso nocturno, asociadas frecuentemente al despertar por la sensación de falta de aire.
- El sueño es el tercer pilar de la salud, la privación y mala calidad del mismo puede provocar enfermedades del corazón, diabetes, accidentes, mala calidad de vida, disminución de la productividad y la atención.
- El sueño es una necesidad fundamental en el ser humano. Es tan importante para la salud, que el hombre y la mujer pasan casi la tercera parte de su vida en este estado de inconsciencia. El sueño no es un mero descanso, sino que es un estado activo donde el organismo renueva su salud física y mental.

Una apnea se define como el cese completo del flujo de aire hacia los pulmones durante un mínimo de 10 segundos.

- Cuando existe una situación, patológica o no, que impide tener un sueño reparador, aparecen síntomas como fatiga, pérdida de concentración o irritabilidad. Esto ocurre porque la falta de sueño no solo afecta al nivel de energía del individuo, sino también al estado psíquico y mental de este.
- Diversos trastornos del sueño privan a las personas que los padecen de un descanso efectivo. Estas alteraciones son un importante problema de salud pública por su gran incidencia en la población y sus importantes repercusiones en múltiples esferas de la vida del individuo. Afortunadamente, la mayoría de los trastornos del sueño tienen tratamiento.
- Este síndrome afecta a un 2-4% de la población adulta en los países desarrollados, siendo más frecuente en varones de edad madura con sobrepeso y en mujeres que ya han pasado la menopausia.
- De acuerdo con el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias se estima que entre 1% y 3% de todos los niños/as, 2,2% de las mujeres y 4,4% de los hombres mayores de 40 años padecen el SAOS.



Podríamos hablar de tres tipos de apnea del sueño: apnea obstructiva del sueño, apnea del sueño central y apnea del sueño mixta.

Podríamos hablar de tres tipos de apnea del sueño:

• Apnea obstructiva del sueño:

La apnea obstructiva del sueño es el tipo más común de apnea del sueño, ya que representa el 84% de la totalidad de diagnósticos de apnea del sueño. La interrupción del flujo aéreo se debe a una oclusión de la vía respiratoria. Sucede mientras el o la paciente duerme porque, al encontrarse tumbado, las partes blandas de la garganta se desplazan hacia atrás y ocluyen la vía. Esto puede provocar que la o el paciente se despierte frecuentemente, aunque en la mayoría de los casos no suelen recordar estas breves interrupciones en su sueño.

• Apnea del sueño central.

El cerebro ya no envía las señales apropiadas a los músculos que controlan la respiración, por lo



## tipos

que dejan de funcionar, interrumpiéndola. En este tipo de apnea la vía respiratoria permanece abierta, pero como los músculos respiratorios permanecen inactivos se produce el cese del flujo respiratorio. En este caso, la persona también se puede despertar por la falta de oxígeno en la sangre y es más frecuente que el enfermo recuerde que se despertó durante el sueño.

• Apnea del sueño mixta.

Se podría hablar de un tercer tipo de apnea, denominada como mixta, en aquellos casos que comienzan como una apnea central y con el tiempo acaba teniendo un componente obstructivo.

• Por tratarse de una enfermedad de mayor incidencia, la siguiente información se refiere al síndrome de apnea obstructiva del sueño.





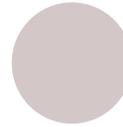
Las apneas obstructivas del sueño se deben fundamentalmente a que los músculos que normalmente mantienen las vías respiratorias abiertas se relajan.

## causas

- Las apneas obstructivas del sueño se deben fundamentalmente a que los músculos que normalmente mantienen las vías respiratorias abiertas se relajan y se abomban durante el sueño, haciendo que la lengua, las amígdalas, el paladar blando y la úvula bloqueen repetidamente la respiración.
- Los y las pacientes que tienen apnea del sueño generalmente presentan ronquidos de gran intensidad. El ronquido está presente durante años, antes de que se presenten los síntomas. Estos ronquidos originan una gran presión en la vía aérea al introducir el aire con la respiración; es decir, durante la inspiración. No todas las persona que roncan van a sufrir este síndrome, pero aquellas que lo manifiestan suelen roncar.
- Durante el sueño, los músculos de la zona posterior de la garganta (faringe) se relajan. En este síndrome, el movimiento hacia atrás de la lengua y el paladar, favorecido por la relajación de la musculatura, ocluiría la zona de la faringe momentáneamente originando la pausa de apnea. Esto solo ocurre cuando la presión que se origina en la faringe durante la inspiración es mayor a la fuerza que generan los músculos de la vía aérea.

### Factores de riesgo para las apneas del sueño

- **Obesidad:** es especialmente importante la obesidad de la zona del cuello. Si esta zona presenta un exceso de grasa se tiende a un estrechamiento de las vías respiratorias superiores (en la garganta).
- **Amígdalas o adenoides aumentadas de tamaño:** son órganos de tejido linfóide situados en la faringe. Si su tamaño es superior a lo normal pueden ocupar la vía respiratoria.
- **Sexo masculino:** se ha visto que las apneas del sueño predominan en los varones.
- **Edad:** tener cuarenta años o más predispone a este cuadro, ya que suele aparecer entre esa edad y los setenta años.
- **Antecedentes familiares:** se observa una mayor incidencia de SAOS entre familiares de enfermos con esta patología.
- **Consumo de alcohol, sedantes y tranquilizantes:** estas sustancias provocan una relajación en los músculos de la boca que favorecería la obstrucción de la garganta.



Si padeces Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño (SAOS), por lo regular comienzas a roncar muy fuerte poco después de quedarte dormido.



## síntomas

- Si padeces Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño (SAOS), por lo regular comienzas a roncar muy fuerte poco después de quedarte dormido.
  - A menudo, el ronquido se vuelve más fuerte.
  - El ronquido es interrumpido por un largo período de silencio mientras tu respiración se detiene.
  - El silencio va seguido por un fuerte resoplido y jadeo, a medida que tratas de respirar.
  - Este patrón se repite durante toda la noche.
- Muchas personas con SAOS no saben que su respiración arranca y se detiene durante la noche. Generalmente, la pareja con la que duermen u otros miembros de la familia oyen los ronquidos fuertes, el jadeo y el resoplido. El ronquido puede ser tan fuerte que se oye a través de las paredes.
- 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 y prevención

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.

- Los dispositivos de presión positiva continua en las vías respiratorias:
  - Te colocas una máscara sobre la nariz mientras duermes.
  - La máscara está conectada por medio de una manguera a una pequeña máquina que permanece al lado de tu cama.
  - La máquina bombea aire bajo presión a través de la manguera y la máscara hacia las vías respiratorias mientras duermes. Esto ayuda a mantener abierta la vía respiratoria.
- Los dispositivos dentales también pueden ayudar a mantener abiertas las vías respiratorias durante el sueño. Estos dispositivos pueden ser diseñados específicamente por los dentistas con experiencia especial en el tratamiento de la apnea del sueño.
- Otras sugerencias para beneficiar un correcto descanso son:
  - No dormir en exceso los fines de semana y levantarse siempre a la misma hora, preferentemente temprano.
  - Mejorar el ambiente donde se duerme con una cama confortable y eliminar ruidos que interrumpen el sueño, regular la temperatura, luz o humedad.
  - Dormir mal una noche no amerita hacerlo durante el día porque se afecta el sueño nocturno y un día sin dormir no es dañino para la salud.
  - Cenar dos horas antes de ir a dormir y evitar acostarse sin haber cenado o haberlo hecho

- abundantemente (incluyendo líquidos). Plátano, leche tibia, semillas o tortillas son alimentos recomendables antes de dormir.
- El café, té, chocolate, bebidas energizantes, carbonatadas, refrescos de cola, tabaco y alcohol afectan el sueño, se recomienda evitarlos o, en su defecto, consumirlos cuatro horas antes de dormir.
- El uso de computadora, juegos de video o televisión debe ser cuatro horas antes de dormir. La cama solo debe utilizarse para dormir y para la actividad sexual.
- No hacer ejercicio intenso cercano la hora de acostarte, es recomendable hacerlo por la mañana durante 20 a 30 minutos diarios. Si se hace en la tarde, debe ser antes de que oscurezca.
- Analgésicos, medicamentos para bajar de peso y algunos fármacos pueden interferir con el sueño, debe platicar su ingesta con el médico.
- Identificar y mejorar los factores que causan tensión o estrés porque desencadenan o aumentan el insomnio.
- El sueño no puede forzarse así que se debe evitar dormir cuando no se tiene sueño y no permanecer despierto en la cama más de 15 minutos.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

