

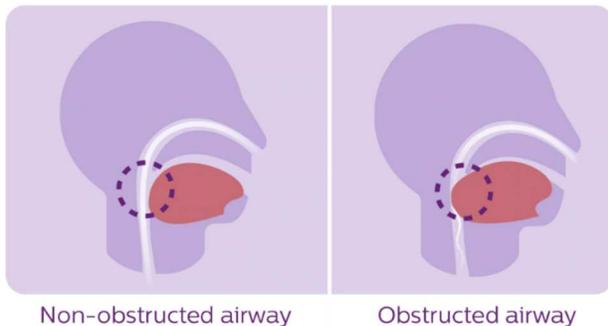


## ADVANCED SLEEP MEDICINE SERVICES

### ¿QUÉ ES LA APNEA DEL SUEÑO?

Visite nuestro sitio web para más información: [www.sleepdr.com](http://www.sleepdr.com)

La apnea del sueño es una afección médica en la que se detiene y comienza a respirar repetidamente mientras duerme. El tipo más común es la apnea obstructiva del sueño (OSA – [sus siglos en Ingles]). Un signo notable de apnea obstructiva del sueño es el ronquido.



Non-obstructed airway

Obstructed airway

Con la OSA, mientras duerme, los músculos de la garganta se relajan intermitentemente hasta el punto de colapsar y bloquear las vías respiratorias. El tejido blando de la parte posterior de la garganta se colapsa, lo que bloquea las vías respiratorias y evita que el oxígeno llegue a los pulmones. Cada bloqueo o "apnea" puede durar de 10 a 30 segundos o más, hasta que su cerebro se despierte lo

suficiente como para reiniciar la respiración.

La apnea del sueño leve se define como al menos 5 apneas por hora de sueño, la moderada es 15 apneas por hora y la grave es 30 apneas o más por hora. Incluso con apnea del sueño leve, su cerebro puede despertarse al menos cada 12 minutos en promedio para reiniciar la respiración. La apnea del sueño severa puede significar despertarse cada 2 minutos en promedio.

La apnea del sueño con el síntoma de somnolencia diurna excesiva ocurre en aproximadamente el 4% de la población de hombres y aproximadamente el 2% de las mujeres. La obesidad es un factor de riesgo. En general, la apnea del sueño afecta más a los hombres que a las mujeres. Las tasas de apnea del sueño aumentan significativamente en las mujeres después de la menopausia.

La apnea del sueño puede causar somnolencia diurna excesiva, lo que puede reducir significativamente la calidad de vida. El sueño puede afectar su estado de ánimo y su seguridad en el trabajo y mientras conduce. También está fuertemente relacionado con afecciones crónicas importantes como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, derrames cerebrales, diabetes tipo 2 y depresión. Es importante tratar la apnea del sueño.

Se encuentran disponibles tratamientos para la apnea obstructiva del sueño. El tratamiento más común implica el uso de un dispositivo (CPAP) que usa presión de aire positivo para mantener las vías respiratorias abiertas mientras duerme. Su médico puede ayudar: hable con su médico hoy mismo.