

# Hablemos sobre la Apnea del Sueño

Dormir profundamente es clave para un estilo de vida saludable.



ZZZ

La apnea del sueño es un **trastorno frecuente del sueño** que se caracteriza por breves **interrupciones de la respiración** durante el sueño. Estos episodios por lo general duran **10 segundos o más** y se presentan de forma repetitiva a lo largo de la noche.<sup>1</sup>



La apnea del sueño, en su mayoría, es padecida por **hombres y mujeres entre los 30 y 65 años**, aunque puede ocurrir a cualquier edad.<sup>2</sup>

Alrededor del

# 10%

de la población adulta padece apnea del sueño<sup>3</sup>



# 90%

de los casos no está diagnosticado<sup>3</sup>



### ¿Quiénes están en riesgo?

- Los hombres más que las mujeres.
- Las personas mayores.
- Las personas con exceso de peso.
- Las personas con la presión arterial elevada.
- Los fumadores.
- Las personas con alteraciones en las vías respiratorias.<sup>2</sup>

## Síntomas:

Somnolencia excesiva durante el día, sueño inquieto, ronquidos intensos, dolores de cabeza por la mañana, quedarse dormido durante el día, problemas de concentración, irritabilidad, olvido, cambios de estado de ánimo, ansiedad y depresión.<sup>2</sup>



No todos los que tienen estos síntomas tienen apnea del sueño, pero **se recomienda que las personas que experimentan algunos de estos síntomas acudan a su médico para una evaluación.**

## Detección y Diagnóstico:

El especialista en trastornos del sueño determinará la mejor prueba de identificación y diagnóstico para ti. La prueba esencial para diagnosticar la apnea del Sueño es un estudio de sueño, siendo **la polisomnografía** la más precisa y la que más información aporta.



## Tratamiento:

- Disminución de peso
- Evitar la ingestión de alcohol, tranquilizantes o el consumo de tabaco
- Realizar ejercicio moderado.<sup>4</sup>

Estos métodos conservadores deberán ser en muchos casos complementados con una terapia de sueño mediante el uso de **un aparato de presión positiva continua de la vía aérea CPAP** (por sus siglas en inglés), que consiste en conectar una mascarilla a un tubo y una máquina que genera un flujo constante de presión en la mascarilla y a su vez, a la vía aérea para mantenerla abierta. **El porcentaje de pacientes que resuelven su problema mediante el CPAP es superior al 90%.<sup>4</sup>**

Philips ofrece soluciones de terapia innovadoras para el tratamiento sencillo, inteligente y silencioso de la apnea del sueño.

Conoce nuestras soluciones en el siguiente enlace: [Día del Sueño México.](#)

1. Apnea del Sueño. National Institute of Neurological Disorders and Stroke

[https://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/apnea\\_del\\_sueno.htm](https://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/apnea_del_sueno.htm)

2. Apnea del Sueño. Fundación INECO, Argentina. <http://www.ineco.org.ar/apnea-de-sueno/>

3. Young T, et al. Epidemiología de la apnea obstructiva del sueño: una perspectiva desde la salud de la población. AJRCCM 2002;165:1217-1239.

4. Síndrome de Apnea del Sueño. Instituto del Sueño, Madrid, España.

<http://www.iis.es/sindrome-de-apnea-del-sueno-obstructiva-sintomas-consecuencias/>

