

APNEA DEL SUEÑO

Se denomina apnea del sueño al trastorno que padecen aquellas personas en las que se producen pausas respiratorias durante el sueño. Estas pausas pueden ser breves o largas y se pueden repetir en numerosas ocasiones a lo largo del sueño, dando lugar como consecuencia a somnolencia diurna y otras alteraciones en el organismo. Si las pausas respiratorias o apneas son muy frecuentes pueden dar lugar al síndrome de apnea-hipopnea del sueño (SAHS).

La apnea del sueño se asocia con un incremento en la mortalidad por enfermedades cardíacas, cerebrales y por un aumento del riesgo de accidentes de tráfico por la somnolencia producida.

Los factores de riesgo más importantes asociados son:

- Factores genéticos: Hay mayor riesgo de desarrollar un SAHS en las personas con antecedentes familiares.
- Los varones la padecen más.
- A mayor edad, mayor riesgo de padecer apnea del sueño.
- Dormir en decúbito supino (boca arriba) la favorece.
- Los sedantes, alcohol o relajantes musculares aumentan las pausas respiratorias.
- La obesidad o sobrepeso es uno de los factores más determinantes para el desarrollo del SAHS.
- La dificultad para el paso del aire en las vías respiratorias por pólipos, úvula (campanilla) grande pueden aumentar su aparición.

Para poder diagnosticar un síndrome de apnea-hipopnea del sueño se suele hacer por la clínica (pausas durante el sueño, ronquidos...) descrito por la pareja y por un estudio del sueño (polisomnografía).

En cuanto al tratamiento, se deben evitar:

- El sobrepeso y la obesidad
- Dormir boca arriba.
- Evitar el tabaco, alcohol, sedantes, relajantes...

En algunos casos es necesario utilizar una mascarilla durante el sueño, denominada CPAP, que puede ayudar, según el caso, a disminuir la obstrucción de las vías respiratorias.