

Apnea del sueño



La apnea del sueño es un trastorno grave del sueño caracterizado por interrupciones repetidas de la respiración que duran al menos 10 segundos durante la fase del sueño. Estas pausas pueden perturbar el descanso, reducir los niveles de oxígeno y provocar complicaciones de salud a largo plazo si no se tratan. Las personas con este trastorno suelen tener al menos cinco pausas respiratorias por hora. Durante estas pausas, el cerebro, el corazón, los riñones y otros órganos no reciben suficiente oxígeno. Cuando el cerebro se da cuenta de que no hay suficiente oxígeno y demasiado dióxido de carbono en el cuerpo, envía una señal para respirar. Este ciclo se repite muchas veces cada noche, haciendo que la persona se sienta cansado/a o agotado/a al levantarse.

Tipos de Apnea

Entre los principales tipos de apnea se encuentran:

- **Apnea obstructiva del sueño (AOS):** es el tipo más común, que ocurre cuando los músculos de la garganta se relajan y bloquean el flujo de aire a los pulmones.
- **Apnea central del sueño:** ocurre cuando el cerebro no envía señales correctas a los músculos que controlan la respiración.
- **Apnea central del sueño surgida durante el tratamiento:** ocurre cuando la persona tiene apnea obstructiva del sueño, diagnosticada mediante un estudio del sueño, que se convierte en apnea central del sueño cuando recibe tratamiento para la AOS.

Síntomas

Algunos de los síntomas más frecuentes de la apnea obstructiva y la apnea central del sueño son los siguientes:

- Episodios en los que la respiración se detiene mientras duerme.
- Tener la boca seca al despertar.
- Jadeo durante la respiración.



- Ronquidos fuertes.
- Dolor de cabeza por la mañana.
- Irritabilidad.
- Dificultad para prestar atención mientras está despierto.
- Dificultad para mantener el sueño (insomnio).

Factores de riesgo

- **Sobrepeso.** La obesidad aumenta el riesgo de apnea obstructiva del sueño.
- **Circunferencia del cuello.** Las personas con cuello grueso pueden tener las vías respiratorias más estrechas. La garganta, amígdalas y adenoides se pueden agrandar y obstruir las vías respiratorias.
- **Sexo masculino.** Los hombres son más propensos a padecerlo que las mujeres.
- **Edad avanzada.** Se presenta con mayor frecuencia en adultos mayores.
- **Consumo de alcohol, sedantes o tranquilizantes.** Estas sustancias relajan los músculos de la garganta, lo que puede empeorar la apnea obstructiva del sueño.
- **Enfermedades preexistentes.** La insuficiencia cardíaca congestiva, la presión arterial alta y la diabetes tipo 2 son algunas de las afecciones que pueden aumentar el riesgo de apnea obstructiva del sueño.

- **Antecedentes familiares.** Un patrón de enfermedad familiar con la condición puede aumentar el riesgo.
- **Fumar.** Este hábito puede aumentar la cantidad de inflamación y la retención de líquidos en las vías respiratorias superiores.
- **Congestión nasal.** La inflamación de la membrana que cubre la nariz crea una obstrucción que provoca dificultad para respirar por las fosas nasales (nariz).

CPAP

- CPAP es una máquina que usa presión de aire leve para mantener las vías respiratorias abiertas al dormir.
- El médico puede indicarle el uso de la máquina CPAP para tratar la apnea del sueño.
- Debe usar la máquina de CPAP cada vez que vaya a dormir.
- Es posible que note mejoría inmediata al comenzar el tratamiento de CPAP.
- Entre los beneficios a largo plazo de la terapia de CPAP están:
 - Ayudará a prevenir y controlar la presión arterial alta.



- Disminuye el riesgo de accidente cerebrovascular.
- Mejora de la memoria y otras funciones cognitivas.

Los efectos secundarios del tratamiento pueden incluir: congestión, secreción nasal, boca seca o sangrado nasal. Algunas mascarillas pueden provocar irritación. El médico puede ayudarle a aliviar esos síntomas y adaptarse al uso de la máquina de CPAP. Si tiene molestias estomacales o hinchazón, debe dejar de usar la máquina de CPAP y comunicarse con su médico de inmediato.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica:

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias

<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/apnea-del-sueno/sintomas>

<https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/siempre-esta-cansado-puede-que-tenga-apnea-del-sueno#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20apnea%20obstructiva,hasta%20muchas%20veces%20por%20hora>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en mayo 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.