

# ¿Qué es Apnea del Sueño?

Si roncas fuerte y te sientes muy cansado incluso después de una noche completa de sueño, es posible que tengas apnea del sueño.

Apnea del sueño es un trastorno grave del sueño. Hace que la respiración se detenga y empiece repetidamente durante el sueño.

Hay 3 tipos de apnea del sueño: Apnea obstructiva del sueño, Apnea central del sueño, Y Síndrome de apnea del sueño compleja.

Apnea obstructiva del sueño, o AOS, es la más común. AOS ocurre cuando los músculos de la garganta se relajan y bloquean parcial o completamente el flujo de aire a tus vías respiratorias superiores.

Con la apnea central del sueño, o ACS, no están obstruidas tus vías respiratorias. Ocurre cuando tu cerebro no manda señales a los músculos que controlan tu respiración.

Apnea del sueño compleja ocurre cuando tienes ambas, apnea obstructiva y apnea central.

Los síntomas de la apnea obstructiva y central del sueño se superponen. Los síntomas más comunes incluyen: Fuerte ronquido. Puedes también tener apnea del sueño sin roncar; Pausas de respiración mientras duermes. Quizá no sepas que lo haces hasta que un ser querido te lo diga; Despertarte varias veces durante la noche; Despertarte sintiendo que te falta la respiración o que te ahogas; Boca seca; Dolor de cabeza matutino; Insomnio; Somnolencia durante el día, lo que puede causar modorra en el trabajo y conduciendo un auto; Dificultad para la concentración; e irritabilidad; También está relacionado a cambios de estado de ánimo como depresión y ansiedad.

Si piensas que tienes apnea del sueño, habla con tu médico sobre una evaluación.

La apnea del sueño puede afectar a cualquiera, pero puedes tener más riesgo si: Se te asignó el sexo masculino al nacer; Eres obeso; Tienes historial familiar de apnea del sueño; Fumas; Consumes alcohol; Tomas ciertos medicamentos como sedantes y opioides; Tienes congestión crónica nasal o de los senos nasales; Tienes condiciones crónicas de salud, como diabetes tipo 2, insuficiencia cardíaca congestiva, presión arterial alta o asma.

No es posible cambiar todos estos factores de riesgo. Pero puedes hacer algo para controlar tu apnea del sueño. Cambios de estilo de vida pueden beneficiarte. Estos incluyen: Bajar de peso si es necesario; Ser físicamente activo; Dejar de fumar si lo haces; Limitar el consumo de alcohol; Dormir de lado; Y practicar hábitos saludables para dormir, como despertarte diario a la misma hora.

La apnea del sueño puede aumentar tu riesgo de problemas serios de salud como: Fibrilación atrial; Problemas del hígado; Resistencia a la insulina; Diabetes tipo 2; Presión alta; Y complicaciones con la anestesia y cirugía debido a problemas para respirar.

# ¿Qué es Apnea del Sueño?

Es muy importante recibir tratamiento. Habla con tu médico sobre un plan de tratamiento que sea mejor para ti.

Puede ser algo difícil vivir con apnea del sueño. Pero siguiendo un estilo de vida saludable y siguiendo tu plan de tratamiento puede ayudarte a lograr dormir bien durante la noche.