Tema Central: Apnea Obstructiva del Sueño

Apnea del sueño ocurre cuando se detiene brevemente la respiración durante el sueño. Esto sucede normalmente debido a un bloqueo parcial o completo de las vías respiratorias.

Esto se conoce como apnea obstructiva del sueño.

La apnea del sueño causa que los vasos sanguíneos y el corazón trabajen con más fuerza, y puede afectar tu corazón y sistema nervioso.

Los síntomas que podrías notar incluyen sentirte cansado o sin energía al despertarte. Tal vez tengas problemas de memoria y concentración, o cambios de humor. O tal vez te levantes con la boca seca o dolor de garganta.

Quizá otros noten que tienes episodios cuando no respiras, que ronques, o que durante la noche te ahogues o jadees.

Cambios en el estilo de vida, perder peso o modificar la posición para dormir, ayudan a algunas personas con apnea del sueño.

Si los cambios de estilo de vida no mejoran tus síntomas, tal vez tu doctor recomiende un aparato de presión positiva continua en las vías respiratorias, como la CPAP, que administra aire por una mascarilla para ayudar a mantener abiertas las vías respiratorias.

O tal vez sugieran un dispositivo oral o tipo de boquilla.

Para aprender más sobre la apnea del sueño consulta con tu doctor.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

 © The Wellness Network