

Apnea del sueño: ¿Cómo se trata?

La apnea del sueño es un problema que a menudo se trata con CPAP, una máquina que le ayuda a respirar mejor mientras duerme.

Los cambios de estilo de vida... como adelgazar o evitar el alcohol antes de acostarse...

también pueden ayudar a algunas personas que tienen apnea del sueño.

Y si usted tiene apnea del sueño leve, es posible que pueda tratarla solo con cambios de estilo de vida.

Para usar la CPAP, usted lleva puesta una mascarilla mientras duerme.

La mascarilla se conecta a la máquina por medio de un tubo.

La máquina bombea aire suavemente a través del tubo y lo hace llegar a las vías respiratorias.

Esta suave presión de aire ayuda a mantener abiertas las vías respiratorias...

de modo que usted obtiene el oxígeno que necesita.

La CPAP y los cambios de estilo de vida suelen ser los mejores tratamientos para la apnea del sueño.

Pero si a usted no le dan buenos resultados, su médico puede recomendarle otros tratamientos...

como un dispositivo que se coloca dentro de la boca al dormir.

Este empuja ligeramente la lengua y la mandíbula, lo que ensancha las vías respiratorias...

para que pueda respirar mejor.

Si sus tejidos son más grandes de lo normal y obstruyen las vías respiratorias, su médico podría recomendarle una operación para abrir las vías respiratorias.

Pero la cirugía para la apnea del sueño no se hace muy a menudo.

Usted puede colaborar con su médico para encontrar el mejor tratamiento para usted...

de modo que pueda sentirse más descansado cada día... y obtener el descanso que su cuerpo necesita.

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.

