

Apnea del sueño: Es hora de hacerse examinar

[Presentadora] A veces, es difícil saber la manera en que un problema para dormir... como la apnea del sueño...

puede estar afectando su vida.

Todo el mundo se siente cansado... o irritable... o no muy alerta de vez en cuando.

Pero cuando alguien tiene apnea del sueño, los efectos de no poder dormir bien...

y de no sentirse de manera óptima... pueden acumularse.

Y eso puede tener consecuencias reales en su vida... y en su salud.

[Ben] "Nunca olvidaré el día en que mi jefe me llamó...

pensé que iba a perder el trabajo.

Me había quedado dormido al volante... casi tuve un accidente en la carretera.

Y no era la primera vez.

Lo había probado todo... detenerme para dormir siestas, beber mucho café y bebidas energéticas...

Nada ayudaba a mantenerme despierto... ni a librarme de los dolores de cabeza.

Eso fué lo que finalmente me hizo ir al médico... No podía permitirme volver a dormirme al volante.

[Carla] "Como enfermera, he trabajado muchos turnos de noche.

Pero incluso después de empezar a trabajar durante el día, seguía estando agotada en el trabajo.

Tenía una niebla mental... y dificultad para concentrarme... Algunos días apenas podía mantener los ojos abiertos.

Mis pacientes empezaron a notarlo... y lo mismo sucedió con mis amigos.

Un día incluso me quedé dormida mientras almorzábamos.

Estaba segura de que esto no era normal".

[Tony] "Mi esposa estaba harta de mis ronquidos... y de las vueltas que daba en la cama.

Y siempre estaba muy cansado.

Mi familia... mis hijos... estaban hartos de que fuera un gruñón.

Un día... mi esposa me mostró un video que había grabado mientras yo dormía.

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.



Apnea del sueño: Es hora de hacerse examinar

¡Fue impactante!

Se veía que dejaba de respirar... y que jadeaba.

No sabía lo grave que era la situación.

[Presentadora] ¿Alguna de estas historias le suena familiar?

Si es así, tal vez sea hora de hablar con su médico acerca de una prueba del sueño...

Es una prueba que no duele y que examina su respiración y ritmo cardíaco mientras duerme.

Una prueba del sueño puede ayudarle a saber cómo solucionar sus problemas para dormir...

para que pueda obtener el descanso que necesita para sentirse mejor.