



Apnea del sueño



Descripción general

Este es un trastorno respiratorio. Con él, su respiración se vuelve irregular cuando duerme. Su respiración se vuelve superficial. Su respiración puede detenerse por completo durante períodos extensos. Esto afecta gravemente su sueño.

Causas

La forma más común de apnea del sueño resulta de la obstrucción de sus vías respiratorias. Puede ser causada por la obesidad, lo cual lleva a tener acumulaciones de grasa en la garganta y en el cuello. Puede ser que tenga una vía respiratoria obstruida debido a la estructura de su cabeza y cuello. Es posible que tenga las amígdalas agrandadas o una lengua demasiado grande. A medida que sus músculos se relajan durante el sueño, estas obstrucciones pueden limitar su flujo de aire. La apnea del sueño también puede ser causada por una incapacidad de su cerebro para controlar adecuadamente su respiración.

Síntomas

Los síntomas de la apnea del sueño a menudo incluyen un ronquido crónico y fuerte. Es posible que deje de respirar en forma intermitente, y luego haga sonidos de asfixia o de respiración entrecortada mientras duerme. Si duerme solo, es probable que no sea consciente de estos síntomas nocturnos. Pero la apnea del sueño puede también afectar sus horas de vigilia. Es posible que tenga dolores de cabeza en la mañana. Puede sentirse somnoliento, irritable y disperso durante el día.

Tratamiento

A menudo, la apnea del sueño puede tratarse con cambios en el estilo de vida. Perder peso puede resultarle beneficioso. Es probable que le recomienden que deje de fumar y que evite el alcohol y ciertos medicamentos. Puede resultarle beneficioso el uso de ciertos dispositivos que mantienen sus vías respiratorias abiertas mientras duerme. Puede utilizar un dispositivo de presión positiva continua en la vía aérea (CPAP, por sus siglas en inglés). Este impulsa suavemente aire hacia su nariz y su boca, mientras usted duerme. También puede utilizar un dispositivo bucal. Si estos métodos no resultan útiles, la cirugía para eliminar las obstrucciones puede resultarle beneficiosa. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea el adecuado para usted.