

¿Puede ser apnea del sueño?

Una guía sencilla para valorar si presenta riesgo de padecer apnea del sueño

Guía de evaluación del SAHS: evaluación del riesgo

- 1 ¿Qué es síndrome de la apnea hipopnea del sueño (SAHS)?
- 2 Signos y síntomas frecuentes
- 3 Riesgos asociados del SAHS no tratado
- 4 ¿Cómo se diagnostica?
- 5 ¿Qué debo hacer ahora?
- 6 Notas
- 7 Cuestionario de evaluación del sueño para determinar el riesgo de padecer SAHS

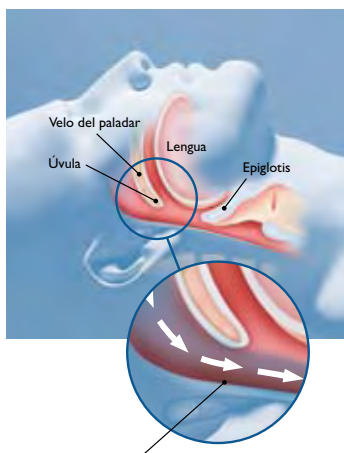
1 ¿Qué es la apnea obstructiva del sueño?

El SAHS afecta aproximadamente al 4% de la población adulta. Un gran número de casos no se diagnostican.

¿Cree que puede ser uno de ellos?

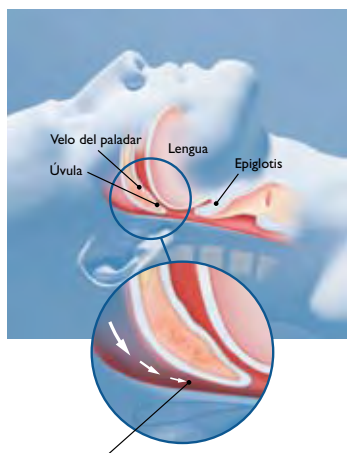
Las personas que padecen SAHS dejan de respirar intermitentemente durante el sueño debido al bloqueo de las vías aéreas. Este bloqueo de vías altas se puede deber a una disminución de la actividad muscular, a un aumento del tejido circundante o al estrechamiento de las vías aéreas por problemas estructurales del propio paciente. Como consecuencia, el aire no puede entrar en los pulmones, aumentan los niveles de dióxido de carbono en la sangre y se interrumpe el sueño.

Vías aéreas altas abiertas



Si las vías aéreas altas están abiertas y despejadas, el aire circula libremente hacia fuera y hacia dentro de los pulmones.

Vías aéreas altas cerradas



Cuando se bloquean las vías aéreas, se producen ronquidos y apneas (pausas respiratorias).

Estas pausas respiratorias pueden producirse varias veces en una hora, y hacen que el paciente se despierte.

2 Signos y síntomas frecuentes del SAHS

La mayoría de las personas afectadas no saben que padecen SAHS. El acompañante suele ser quien detecta la enfermedad, ya que es quien presencia los síntomas.

Algunos signos y síntomas frecuentes del SAHS:

Exceso de somnolencia durante el día

Con frecuencia, las personas que padecen SAHS pueden quedarse dormidas fácilmente mientras no están realizando ninguna actividad, y en casos más graves, esto ocurre mientras trabajan, hablan por teléfono o conducen.



Ronquidos fuertes que interrumpen el sueño, acompañados de pausas respiratorias o respiración entrecortada y asfixia, provocada por la falta de aire durante el sueño

Los ronquidos suelen molestar a la persona que duerme con el enfermo de SAHS, quien además respira con dificultad durante el sueño.



Sueño no reparador

Los despertares nocturnos se acompañan de movimientos corporales.



Estos causan depresión, irritabilidad y somnolencia, falta de descanso y, a menudo, dolor de cabeza por las mañanas

Debido a la mala calidad del sueño, las personas que padecen SAHS pueden experimentar estos problemas mientras realizan sus actividades cotidianas.

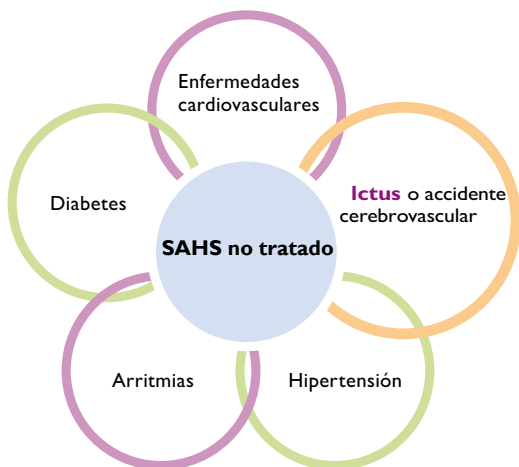


3 Posibles riesgos del SAHS no tratado

Si reconoce alguno de estos síntomas, es posible que padezca SAHS. En este caso, debe consultar con su médico, quien, en caso necesario, le remitirá a un especialista en trastornos del sueño.



Si no se trata, el SAHS puede generar problemas de salud importantes e incluso exponerle a un gran número de situaciones de riesgo que pueden llegar incluso a poner en peligro su vida, como:



También existe una gran probabilidad de que se produzcan accidentes durante el trabajo o mientras conduce.

Además de mejorar su calidad de vida, el tratamiento del SAHS puede reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades potencialmente mortales.



Algunas medidas sencillas, como las que se indican a continuación, son recomendables para el tratamiento del SAHS:

- **Perder peso**
- **Evitar las bebidas alcohólicas por la noche**
- **Dormir de lado**

Sin embargo, estas medidas no siempre pueden hacer desaparecer el SAHS.

La presión continua en vías aéreas (CPAP) es un tratamiento eficaz para la apnea obstructiva del sueño.

El uso de una mascarilla proporciona un flujo suave de aire a través de la nariz, que evita el colapso de las vías aéreas superiores y le permite respirar mientras duerme con más facilidad.

La CPAP es un tratamiento seguro y eficaz para el SAHS si se emplea tal y como se ha prescrito.

**"Mi capacidad de concentración
y mi memoria han mejorado"**

Alberto Sánchez de la Serna



4 ¿Cómo se diagnostica?

Detección y diagnóstico

El especialista en trastornos del sueño determinará la prueba diagnóstica que mejor se adapte a sus necesidades.

Se pueden utilizar unos dispositivos de detección para determinar la probabilidad de padecer SAHS y si necesita someterse a más pruebas. Para obtener un diagnóstico definitivo, se puede realizar un estudio del sueño durante toda la noche (poligrafía/polisomnografía) en la comodidad de su casa o en el laboratorio de sueño del hospital. A través de este estudio, seguro e indoloro, que se realiza durante toda la noche, se controla el sueño, la actividad cardíaca y los parámetros respiratorios.

Detección

Existen dispositivos de detección de SAHS que pueden usarse en casa y realizan un registro continuo de las veces que las vías aéreas se estrechan o se bloquean durante el sueño. Con esta información, el especialista determinará su riesgo y le indicará si debe realizar otras pruebas.





Poligrafía

Otros dispositivos de diagnóstico del SAHS portátiles más avanzados

Registra la respiración, la frecuencia cardíaca y los niveles de oxígeno en la sangre durante toda la noche. Esta prueba se puede llevar a cabo tanto en el hospital como en casa.

Polisomnografía

La polisomnografía es un examen más completo que además registra la actividad cerebral para estudiar el sueño. La polisomnografía se suele realizar en el hospital.



5 Aparecen síntomas, qué debo hacer

Si sus ronquidos provocan una respiración irregular durante la noche y una somnolencia excesiva durante el día, o si reconoce cualquiera de los síntomas que se describen en este documento, es posible que necesite someterse a pruebas de detección del SAHS.

Puede serle útil rellenar el cuestionario de evaluación del sueño que se incluye en este documento y anotar cualquier otro dato relevante o inquietud que pueda tener, y entregárselo a su médico de familia o al especialista en trastornos del sueño.

Si el médico diagnostica SAHS y le receta una terapia de CPAP, podrá reducir su riesgo potencial de desarrollar enfermedades graves asociadas al SAHS, y su calidad de vida mejorará. La CPAP constituye un tratamiento eficaz para combatir el SAHS.



Realice el cuestionario
de evaluación del sueño
y sabrá si puede estar en
riesgo de padecer SAHS.



7 Cuestionario de evaluación del sueño para determinar el riesgo de padecer SAHS

Realice este cuestionario de evaluación del sueño para determinar su riesgo o el de la persona que duerme con usted.

1	¿Suele sentirse cansado, aunque haya dormido durante toda la noche?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
2	¿Se queda dormido con facilidad durante el día, en casa o en el trabajo?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
3	¿Son sus ronquidos fuertes habitualmente?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
4	¿Le ha observado alguien por la noche si se asfixia, tiene la respiración entrecortada o falta de respiración mientras duerme?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
5	¿Padece a menudo falta de concentración o atención, pérdidas de memoria, irritabilidad o mal humor?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No

Si contesta "Sí" a dos o más preguntas, puede padecer riesgo de SAHS o de otros trastornos del sueño. Muestre los resultados a su médico para que los analice.

Esta guía es un servicio al paciente de la
Asociación Española del Sueño



Con la colaboración del Área de Sueño de la Sociedad Española
de Neumología y Cirugía Torácica



Con el apoyo de



Comité asesor :

Hospital Universitario de Bellvitge
Dra. Carmen Monasterio.

Hospital Universitario de Valme
Dr. Francisco Campos.

Hospital General Yagüe
Dr. Joaquín Terán.

Hospital Universitario Miguel Servet
Dr. José María Marín.

Hospital General Universitario de Alicante
Dr. Luis Hernández.

Hospital Universitario Marqués de Valdecilla
Dra. Mónica González.

Hospital Universitario Ramón y Cajal
Dr. Salvador Díaz Lobato.

Más información:

www.asenarco.es

www.respironics.es

www.separ.es