

¿QUÉ ES UNA UNIDAD DE SUEÑO?

¿QUÉ ES UNA UNIDAD DE SUEÑO?

Una unidad de sueño es un servicio médico especializado en la evaluación, diagnóstico y tratamiento de los pacientes que padecen algún tipo de trastorno relacionado con el sueño.

¿QUÉ PROFESIONALES FORMAN PARTE DE LA UNIDAD DE SUEÑO?

Las Unidades de Sueño están formadas por equipos multidisciplinares que comprenden: médicos de distintas especialidades implicadas en el diagnóstico o tratamiento de los trastornos respiratorios del sueño: Neumólogos, neurofisiólogos, neurólogos, endocrinólogos, otorrinolaringólogos, cirujanos maxilofaciales, pediatras, psiquiatras, odontólogos, enfermeros respiratorios, técnicos de sueño y psicólogos.



¿DÓNDE ESTÁN LAS UNIDADES DE SUEÑO?

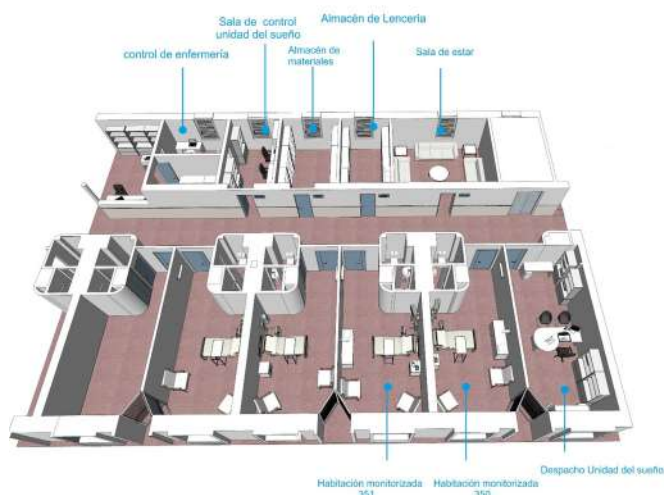
Las unidades de sueño están ubicadas en un hospital o clínica.

¿CÓMO ES UNA UNIDAD DEL SUEÑO?

Es un espacio en el cual se dispone de:

- Habitaciones para dormir y realizar los estudios de sueño durante la noche.
- Sala de control donde se visualiza con ordenadores la monitorización del paciente durante el sueño.

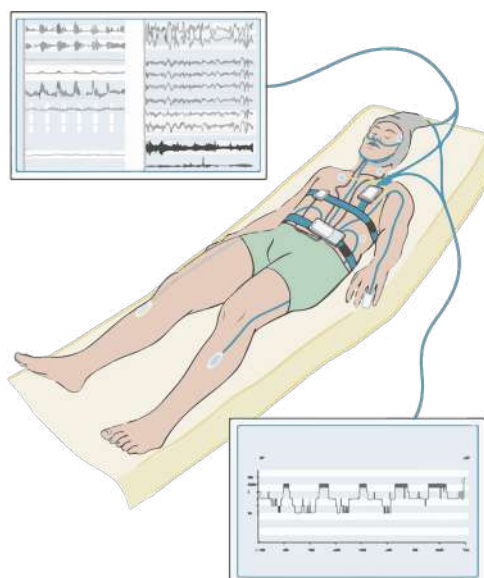
- Espacio físico para consultas.
- Área de atención a los pacientes.



¿QUÉ PRUEBAS SE REALIZAN EN LAS UNIDADES DE SUEÑO?

Las más habituales son:

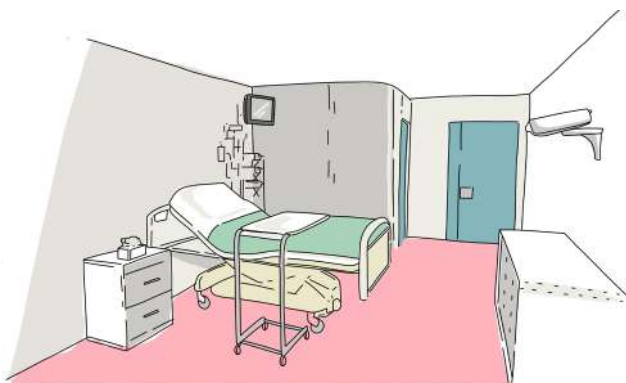
- **Polisomnografía:** es una prueba diagnóstica que monitoriza de forma continua la calidad y estructura de sueño, la respiración, la frecuencia cardíaca y los movimientos del tórax, abdomen y las piernas, mediante diferentes sensores colocados en distintas partes del cuerpo. Se realiza durante una noche de ingreso hospitalario en una Unidad de Sueño.



- **Poligrafía:** es una prueba más simple que la polisomnografía, ya que no monitoriza el sueño, sino sólo la respiración nocturna con diferentes sensores y puede realizarse en domicilio.



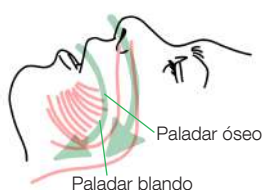
También hay otros tipos de prueba, como la actigrafía, que mide nuestro ritmo de actividad y sueño durante unos días, otras que analizan si el tratamiento con los equipos de presión es correcto, u otras que valoran la capacidad de quedarnos dormidos o mantener la alerta durante el día.



Habitación del sueño para realizar estudios.

¿QUÉ ENFERMEDADES SE DIAGNOSTICAN EN UNA UNIDAD DE SUEÑO?

Una de las enfermedades más frecuentes que se diagnostica y trata en las unidades de sueño es la apnea obstructiva de sueño, que consiste en ceses repetidos de respiración por colapso repetido de la vía aérea superior por la noche.



Respiración normal durante el sueño



Apnea del sueño obstructiva

También se estudian otros tipos de alteraciones durante el sueño como:

- **Insomnio:** incapacidad para conciliar el sueño o mantenerlo
- **Terrores nocturnos:** trastorno del sueño que provoca sentimientos de terror o temor y que se produce normalmente en las primeras horas del sueño.
- **Narcolepsia:** trastorno del sueño caracterizado por excesiva somnolencia diurna, acompañada en la mayoría de los casos de cataplejías (crisis de hipotonía muscular).
- **Síndrome de piernas inquietas:** caracterizado por la aparición una sensación molesta, no dolorosa, en las piernas que obliga a la movilización de las mismas durante la noche.

CONSEJOS PARA UNA ADECUADA HIGIENE DEL SUEÑO

1. Fijar la hora de dormir y despertarse, e intentar que sea todos los días a la misma hora.
2. No dormir durante el día; en caso de hacerlo, no debe exceder los 45 minutos.
3. Asegurar un ambiente adecuado.
4. Dormir en una cama cómoda, con temperatura confortable, buena ventilación, sin ruidos molestos o luces innecesarias.
5. Evitar trabajar o recrearse en la cama con televisión, móvil, hablar por teléfono, discutir, etc.
6. No prolongar excesivamente el tiempo en la cama.
7. Evitar el consumo de alcohol en cantidades excesivas 4-6 horas antes de acostarse.
8. No fumar.
9. Control del peso.
10. No tomar cafeína 6 horas antes de acostarse (café, té, bebidas refrescantes, chocolate).
11. Cenar ligero. No ingerir comidas copiosas, picantes o dulces 4 horas antes de acostarse.
12. Hacer deporte de forma regular, pero no inmediatamente antes de acostarse.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Mediano et.al; Spanish Sleep Network. International Consensus Document on Obstructive Sleep Apnea. Arch Bronconeumol. 2022 Jan; 58(1):52-68.

MATERIAL EDUCATIVO

- Libro Controlando la apnea de sueño: <http://www.separ.es/node/727>
- Hojas informativas SEPAR <https://www.separ.es/node/1506>
 - Infografía poligrafía respiratoria
 - Infografía polisomnografía
- Retos SEPAR: Síndrome de la apnea del Sueño: <https://www.separ.es/?q=node/802>
- Videos SEPAR: Hablando con mi neumólogo: https://www.youtube.com/watch?v=_2JT3FeJCjY

Nota:

La información que se facilita en este documento ha sido realizada por profesionales especialistas en salud respiratoria de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). La información proporcionada se basa en las mejores prácticas clínicas disponibles.

La información proporcionada ha sido consensuada con las asociaciones de pacientes que constan al final de la página.

La información que se le proporciona le ayudará a complementar la ofrecida por el equipo que le atiende y será una guía para poder “saber más”.

Puede que tenga que leerlo varias veces y/o necesite más información. En este caso, puede acceder a las diferentes fuentes de información que le presentamos al final de la página.

Esta información no sustituye a la información del profesional de la salud.

La información proporcionada puede ser útil para todos los profesionales de la salud que cuidan a los pacientes con enfermedades respiratorias.

Los patrocinadores que puedan figurar al final del documento externos a SEPAR, no han influido en los contenidos.

Autores:

Área de Trastornos Respiratorios del Sueño SEPAR: Dra. Alejandra Roncero, Dra. Irene Cano.

SeparPacientes: Dra. Eusebi Chiner, Dra. Carme Hernández.



Sociedad Española
de **Neumología**
y **Cirugía Torácica**
SEPAR

COMITÉ SEPAR
PACIENTES