

SÍNDROME DE APNEA DEL SUEÑO

El síndrome de apnea obstructivas del sueño (SAOS) es la alteración respiratoria del sueño más común. Afecta al 6-20% de los hombres y el 6-9% de las mujeres de mediana edad así como a más del 20% de mayores de 65 años de la población general.

La apnea del sueño es una enfermedad muy frecuente que afecta a las personas mientras duermen. Consiste en una parada total o parcial del aire que habitualmente entra y sale de nuestros pulmones, lo que denominamos paradas respiratorias. Son fácilmente reconocibles por la persona que duerme con el paciente, que relata un ronquido muy intenso que finaliza en un silencio absoluto del ruido respiratorio.

Los síntomas

Los síntomas más frecuentes son: ronquidos, despertarse con sensación de ahogo, visitas frecuentes al baño y múltiples despertares. Las consecuencias durante el día son: el cansancio intenso y la tendencia a quedarse dormido en las actividades de la vida diaria en las que no se debería sentir sueño (leyendo, comiendo, hablando con alguien, incluso mientras conducimos). También refieren dolores de cabeza, dificultad para concentrarse e irritabilidad.

Si el trastorno dura varios años puede desarrollar HTA, enfermedades cardiovasculares, ictus, etc. La prueba esencial para diagnosticar la apnea del sueño es la polisomnografía que estudia cómo se respira mientras se duerme.

A nivel laboral

A nivel laboral lo más importante es que se detecte la enfermedad para evitar los accidentes de tráfico u otro tipo de accidentes laborales provocados por padecer un trastorno respiratorio durante el sueño y no estar en tratamiento. Los pacientes con SAOS no tratados tienen mayor riesgo de accidentes de tráfico, y el tratamiento con CPAP disminuye este riesgo.

La apnea del sueño es una enfermedad prevenible y tratable. Consulta con tu médico si crees que la padeces.

Tratamiento

El tratamiento más habitual de la apnea del sueño es la CPAP, una máquina que a través de una mascarilla transmite por la nariz un flujo de aire suave y continuo que mantiene las vías aéreas abiertas y permite respirar mejor. Existen en la actualidad otros tratamientos alternativos. En situaciones especiales puede estar indicada la cirugía de la vía aérea superior.

Es muy importante saber que hay factores en esta enfermedad que se pueden cambiar modificando hábitos de vida que influyen negativamente, por ejemplo, dejar de fumar, disminuir de peso, dormir lo necesario, hacer ejercicio moderado, evitar el alcohol, evitar dormir boca arriba.

