

El síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS) 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.

## Consecuencias de la apnea del sueño

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).

Si el trastorno dura varios años puede desarrollar HTA, enfermedades cardiovasculares, ictus...

## Cómo evitar la apnea del sueño



No fume.



Evite dormir boca arriba, mejor de lado.



No ingiera alcohol las 6 horas previas al sueño.



Haga cenas moderadas y de fácil digestión.



Mantenga un peso adecuado.



Acuéstese al menos 2 horas después de haber cenado.



Evite la toma de hipnóticos o sedantes.



Haga ejercicio moderado.

### Ficha Promoción de la Salud



El síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS) 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.

## Consecuencias de la apnea del sueño

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).

Si el trastorno dura varios años puede desarrollar HTA, enfermedades cardiovasculares, ictus...

## Cómo evitar la apnea del sueño



No fume.



Evite dormir boca arriba, mejor de lado.



No ingiera alcohol las 6 horas previas al sueño.



Haga cenas moderadas y de fácil digestión.



Mantenga un peso adecuado.



Acuéstese al menos 2 horas después de haber cenado.



Evite la toma de hipnóticos o sedantes.



Haga ejercicio moderado.

### Ficha Promoción de la Salud

