

**¡CUIDADO! La apnea del sueño  
es un ladrón que puede robarle...  
¡La vida!**



**La Apnea del Sueño es  
una enfermedad que amenaza la vida**

POR: SALUD+HEALTH INFO MAGAZINE- 2009

CUIDADO! La apnea del sueño es un ladrón que puede robarle la vida!

# La Apnea del Sueño es una enfermedad que amenaza la vida

Dormir suficiente y bien es necesario para descansar, tener un buen estado de ánimo, y mantenernos física y mentalmente saludables, sin embargo, se calcula que en Estados Unidos son alrededor de 70 millones las personas que no duermen suficiente, y su dificultad para conciliar el sueño, puede deberse a algún problema físico, o emocional, o como resultado de un trastorno del sueño llamado: Apnea del sueño.

## ¿Qué es la apnea del sueño?

La apnea del sueño es una enfermedad grave, debilitante, y potencialmente mortal. Es un trastorno del sueño caracterizado por la interrupción de la respiración de manera breve, pero de manera repetida durante el sueño. "Apnea" se refiere a una pausa en la respiración que dura alrededor de diez segundos. Cuando la respiración se interrumpe, se fragmenta el sueño, baja el nivel de oxígeno en la sangre (hipoxia), y aumenta el nivel de dióxido de carbono (hipercapnia). Cuando no se trata, las consecuencias pueden ser serias.

En condiciones normales los músculos de la garganta se relajan durante la noche, dejando un espacio suficientemente para la respiración. La apnea obstructiva del sueño, se produce cuando los músculos en la parte posterior de la garganta se cierran de tal manera que impiden la llegada de aire a los pulmones, y provoca los ronquidos, y dificultades para respirar y dormir. Otra forma de apnea del sueño es la apnea del sueño central, en la cual, el cerebro interrumpe las señales que regulan los músculos que controlan la respiración. Apnea obstructiva del sueño es mucho más común que la apnea del sueño central, pero a veces pueden combinarse, y ser apnea mixta.

Más de 18 millones de adultos americanos tienen apnea del sueño. El apnea del sueño es difícil de diagnosticar porque los médicos no pueden detectar la enfermedad durante visitas de rutina, y la mayoría de las personas no saben que tienen apnea del sueño porque sólo sucede cuando están dormidos, y no recuerdan haber tenido episodios de apnea durante la noche.

## Los Síntomas

Aunque los síntomas de no dormir lo suficiente suelen atribuirse al estrés, exceso de trabajo, el envejecimiento, las enfermedades y los medicamentos, un ronquido crónico es fuerte indicador de apnea del sueño y deberá ser evaluado por un profesional de la salud. Dado que las personas con apnea del sueño son privadas de sueño, pueden sufrir de insomnio y una amplia gama de otros síntomas como son: somnolencia, dolor de cabeza, cansancio, boca seca, dolor de garganta con episodios de tos, pero cuando los síntomas son severos, se pueden presentar: infecciones de garganta, dificultad para concentrarse, depresión, irritabilidad, disfunción sexual, dificultades de aprendizaje y de memoria, hinchazón en las piernas, en los niños comportamiento hiperactivo y pueden



orinarse en la cama, baja productividad laboral y/o escolar, cambios de carácter, agresividad, y posibles accidentes automovilísticos.

Si la apnea obstructiva, se deja sin tratar, las personas pueden quedarse dormidas al hablar por teléfono, en el trabajo o al manejar y estar en un constante riesgo de sufrir un accidente, pero, además, puede provocar aumento de peso, problemas emocionales serios como depresión crónica, hipertensión arterial, ataques cerebrales, insuficiencia cardíaca, latidos irregulares del corazón, ataques al corazón y agravar las enfermedades crónicas.

## ¿Quiénes están en riesgo?

Todos. La apnea obstructiva del sueño, ocurre en todos los grupos de edad y de ambos sexos. La causa más común en los niños, son las amígdalas o adenoides agrandadas, pero son varios los factores que aumentan el riesgo como fumar, consumir bebidas alcohólicas, ser mayor de 40 años, obstrucción nasal, rasgos de herencia y de genética como sobrepeso, mandíbula pequeña, lengua grande, vía respiratoria estrecha, cuello grueso (17 pulgadas o más en hombres, y 16 pulgadas o mayor en mujeres), ciertas formas de paladar y maxilar, mentón hundido; Además, el origen étnico, dado que el apnea del sueño es más común en las personas de origen afro americano, isleños del Pacífico y las hispanas. También puede deberse a condiciones de salud como: obesidad, embarazo, diabetes, presión arterial alta, hipotiroidismo, reflujo esofágico, asma, alergias, bronquitis, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, poliomielitis bulbar, encefalitis, enfermedades neurodegenerativas, apoplejía, problemas después de cirugía espinal cervical, y tumores cerebrales.

## Tratamiento

Si sospecha que puede tener apnea del sueño, lo primero que hay que hacer es ver a su médico. Los médicos diagnostican la apnea del sueño en base de su historia

clínica, sus antecedentes familiares, su examen médico y los resultados de su estudio de sueño. El estudio del sueño supervisa varias funciones durante el sueño, como son el estado de profundidad de sueño, movimiento de ojos, actividad muscular, frecuencia cardiaca, esfuerzo respiratorio, flujo de aire, y los niveles de oxígeno en sangre. Con esta prueba se puede diagnosticar la apnea del sueño, y determinar su gravedad.

Primero, el médico evalúa los síntomas del paciente, luego decide si debe consultar a un especialista que le asigne un tratamiento. La especialidad del especialista puede ser de los pulmones, de nervios, de oído nariz y la garganta, o un dentista especializado en tratamiento para la apnea.

Actualmente no hay medicinas para tratar la apnea del sueño. Su médico le puede recomendar hacer cambios en su estilo de vida, o recomendarle ir con un dentista que le adaptará un dispositivo bucal. Para aliviar la apnea del sueño leve, cualquiera de estos dos tratamientos pueden ser suficientes, pero para el apnea del sueño moderada o grave, se puede necesitar un dispositivo respiratorio CPAP, el cual es una máscara que suministra aire a las vías respiratorias para mantenerlas abiertas durante su sueño, o puede requerirse una cirugía que corrija el tejido blando de las vías respiratorias.

¿Cuál es el tratamiento que recomiendan los dentistas? El tratamiento de la apnea del sueño consiste en una boquilla, llamada aparato dental. La boquilla se ajustará a su mandíbula inferior y lengua para ayudar a mantener abiertas sus vías respiratorias mientras duerme. Es probable que necesite una revisión periódica para saber cómo se ha sentido, conocer su progreso, y para que su dentista le pueda ajustar la boquilla.

Con cambios sencillos a su estilo de vida se pueden mitigar los síntomas y reducir la gravedad de la apnea del sueño.

- Baje de peso. Eliminar el sobrepeso, es uno de los primeros pasos que usted puede tomar.
- Evite el alcohol. Al eliminar el alcohol dejará de despertar y no se relajarán los músculos de las vías aéreas.
- Deje de fumar. Fumar empeora la hinchazón de las vías aéreas superiores por lo que hay más ronquidos y peor apnea.
- Algunas personas con apnea mediana o fuerte ronquido sienten y pueden respirar durmiendo de lado, en lugar de espalda.

Advertencia: Algunos medicamentos para ayudar a dormir, pueden impedir la respiración, en personas con apnea obstructiva del sueño, por esto, es muy importante que sólo se utilicen los medicamentos recetados por su médico y bajo su supervisión.

Conseguir el sueño adecuado es esencial para que su cuerpo descanse, para mantener el buen humor, y una buena salud. Si usted tiene síntomas de apnea obstructiva del sueño y/o insomnio, dificultad para dormir bien y descansar, hable con su médico sobre las opciones de tratamiento que pueden ayudarle. ¡Hacerlo puede salvarle la vida!

La información de este artículo no debe utilizarse ante una emergencia médica, ni para diagnóstico o tratamiento. En caso de una emergencia médica, llame al 911.

La realización de este artículo incluye la colaboración y asesoría de la Dra. Maricela Murillo DDS, Odontóloga Familiar, President of the San Diego Women Dentist Association, Fellow of the International Association of Orthodontists, y Member of the American Academy of Craniofacial Pain, y the American Academy of Dental Sleep Medicine.

## m&m Dental Care

Dentista Familiar

Dra. Maricela  
Murillo DDS

Atención especial a  
TODOS LOS CLIENTES

Personal amigable que  
lo tratará como de la  
familia

Boquilla dental para  
la Apnea

Moderno sistema  
de esterilización

Restauraciones  
estéticas

Tratamiento de encías

Atención a niños

Ortodoncias

Blanqueamientos

Coronas y puentes

Rellenos estéticos

Se aceptan la mayoría  
de las tarjetas de  
crédito y seguro médico

Financiamiento disponible

Pregunte por nuestro  
Especial del mes

**m&mDental Care**

678 Third Ave., Suite 301,  
Chula Vista

Junto al Henry's Market

**(619) 585-4847**

