

# Apnea obstructiva del sueño

En la **apnea obstructiva del sueño (AOS)** se producen pausas en la respiración por la obstrucción de la vía aérea superior. Aparece un ronquido interrumpido por las pausas de la respiración.

## ¿Qué repercusiones puede tener?

El sueño no es reparador y provoca somnolencia diurna y cansancio excesivo.

La persona se duerme en situaciones normales de la vida diaria: al comer, hablar o ver una película; o en situaciones de alto riesgo, como en el trabajo o mientras conduce, lo que favorece los accidentes.

La falta de oxígeno mientras se duerme puede tener a largo plazo consecuencias sobre el corazón, la tensión de la sangre, la circulación, la memoria y el estado de ánimo.

## ¿Cómo puedo saber si tengo AOS?

Si alguien le ha dicho que hace pausas en la respiración mientras duerme o nota demasiado sueño durante el día, consulte con su equipo de atención primaria: le harán una exploración y un estudio del sueño.

Las pruebas para realizar el diagnóstico son:

1. Polisomnografía: el paciente duerme una noche en el hospital para realizar el registro y estudio de cómo duerme.
2. Poligrafía respiratoria: se puede realizar en el domicilio o en el hospital, según el caso.

## ¿Cómo se trata?

Lo importante es adquirir unos hábitos de vida saludables y seguir unas recomendaciones:

- Si tiene **sobrepeso**, puede que el problema desaparezca si lo pierde. Su equipo de atención primaria le ayudará.



- **Duerma de lado.** Son más frecuentes las apneas durmiendo boca arriba.



- **Duerma** las horas suficientes y con un **horario regular.**

- Espere dos horas después de cenar antes de acostarse.

- Deje el **tabaco**: inflama las vías respiratorias y facilita los ronquidos y las apneas.



- Evite el alcohol y los estimulantes, empeoran el problema.

- Si es posible, evite la medicación para dormir.

- En los casos más graves, además de estas recomendaciones, el tratamiento es un aparato que se utiliza para dormir y proporciona una presión continua de aire que evita el cierre de la vía respiratoria. Se llama *presión positiva continua en las vías respiratorias*, **CPAP**.

## ¿Qué controles debe seguir?

Debe realizarse el seguimiento en atención primaria y en neumología, sobre la calidad del sueño, las molestias, el control del peso y las demás recomendaciones. Si lleva la CPAP, debe realizarse el control del cumplimiento y de los efectos adversos. La empresa suministradora del aparato se encarga de su mantenimiento.