



Los fundamentos de la apnea del sueño

La apnea del sueño es una afección donde la respiración se detiene y comienza durante el sueño. Puede bajar tus niveles de oxígeno y exigir esfuerzo a tu corazón, riñón, cerebro y otros órganos, lo que puede aumentar el riesgo de problemas de salud graves si no se trata.

¿Qué sucede durante la apnea del sueño?

Si tienes apnea del sueño, las pausas en tu respiración pueden ocurrir muchas veces cada noche. Cuando tu respiración se detiene, tus niveles de oxígeno bajan y tu cuerpo se despierta brevemente para comenzar a respirar de nuevo. La mayoría de las personas no recuerdan despertarse durante la noche.

¿Cómo están conectadas la apnea del sueño y la enfermedad renal?

La apnea del sueño y la enfermedad renal están estrechamente conectadas. Las caídas repetidas de oxígeno durante el sueño pueden elevar tu presión arterial y forzar a tu corazón y tus riñones, lo que puede empeorar la función renal con el tiempo. Tratar la apnea del sueño puede mejorar la calidad del sueño y puede ayudar a proteger la salud renal.

¿Cuáles son los tipos de apnea del sueño?

Hay dos tipos principales de apnea del sueño:

• Apnea obstructiva del sueño (AOS)

Este es el tipo más común de apnea del sueño. Ocurre cuando los músculos de la garganta se relajan demasiado durante el sueño, lo que causa que las vías respiratorias se bloqueen parcial o totalmente. Cuando esto sucede, la respiración se ralentiza o se detiene por períodos cortos.

• Apnea central del sueño

Este tipo ocurre cuando el cerebro no envía señales constantes a los músculos que controlan la respiración. A diferencia de la AOS, las vías respiratorias permanecen abiertas, pero la respiración igual se detiene.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas comunes de la apnea del sueño incluyen los siguientes:

- Ronquidos fuertes
- Pausas en la respiración durante el sueño
- Despertarse jadeando o ahogándose
- Sentirse muy cansado durante el día
- Dolor de cabeza por la mañana
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas
- Mala calidad del sueño

Algunas personas pueden no darse cuenta de que tienen apnea del sueño hasta que una pareja nota los síntomas.

¿Cómo se diagnostica la apnea del sueño?

La apnea del sueño generalmente se diagnostica con un estudio del sueño. Esta prueba puede realizarse en un laboratorio de sueño, o en casa usando un dispositivo especial de monitoreo. El estudio del sueño verifica tu respiración, niveles de oxígeno, ritmo cardíaco y patrones de sueño.

¿Cómo se trata la apnea del sueño?

Tratar la apnea del sueño puede ayudar a mejorar el sueño, los niveles de energía y apoyar la salud del corazón y los riñones. Las opciones de tratamiento dependen del tipo y severidad de la apnea del sueño, y pueden incluir los siguientes:

- Terapia con presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP), una máquina que mantiene las vías respiratorias abiertas durante el sueño
- Un procedimiento quirúrgico ambulatorio mínimamente invasivo, llamado Inspire
- Uso de un dispositivo bucal para apoyar la respiración
- Cambios en el estilo de vida como el manejo del peso, evitar el alcohol y añadir actividad física
- Cambiar las posiciones para dormir
- Tratar afecciones relacionadas como presión arterial alta o acumulación de líquidos



Estamos aquí para ayudarte

Tu equipo de atención puede responder tus preguntas sobre la apnea del sueño. Busca el apoyo que necesitas.