



Secretaría de Estado de Salud Pública y Asistencia Social
(SESPAS)

ENFERMEDAD
APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO

Santo Domingo, R. D.

¿QUÉ ES?

Es una enfermedad recientemente identificada y que afecta la capacidad de respirar durante el sueño.

Las personas con apnea son roncadores crónicos que dejan de respirar por periodos breves en múltiples ocasiones mientras duermen.

Cuando la lengua se succiona completamente contra el fondo de la garganta, la vía aérea se tapa y la respiración cesa. Cuando esto sucede, mientras más fuerte trate el roncador de respirar, más apretado se torna el sello en la garganta.

La obstrucción de la vía respiratoria no se destapa hasta que el nivel de oxígeno en el cerebro disminuye lo suficiente como para despertar al durmiente. La lengua entonces regresa a una posición más normal y el sellado de la vía respiratoria se interrumpe, usualmente con sonido de sofocamiento o ahogo.

¿Cómo afecta la apnea obstructiva?

La apnea obstructiva es un desorden serio y crónico, no se cura pero se puede controlar. Como resultado de la falta de aire la persona afectada se despierta total o parcialmente varias veces en el transcurso de la noche, afectando también el descanso nocturno. Es muy importante su diagnóstico a tiempo y un tratamiento adecuado.

CAUSAS

El ronquido se produce por una vía aérea estrecha. Esto sucede porque el aire viaja más rápidamente por un tubo delgado que por uno ancho. Este aire que pasa con rapidez causa que los tejidos blandos de la garganta (amígdalas, paladar blando y úvula) vibren. Es esta vibración la que produce el ruido del ronquido.

Los ronquidos son un fenómeno acompañante que puede contribuir a agravar la apnea del sueño, pero en ningún caso la produce. El ronquido por sí mismo puede ser inocuo, sin embargo puede transformarse en, o ser un síntoma de apnea obstructiva del sueño.

Recientemente se ha demostrado que el 34% de las personas roncan, el 19% lo hacen diario o casi a diario. La apnea se presenta en el 9% de los hombres y en el 4% de las mujeres, siendo más frecuente conforme avanza la edad.

El ronquido habitual (más de 4 veces por semana) es el primer indicador de un desorden mayor. Este problema se hace más común en personas mayores de 45 años.

SÍNTOMAS

- Roncar habitualmente
- Excesiva somnolencia diurna.
- Dolores de cabeza por las mañanas.
- Dificultad para levantarse por las mañanas.
- Falta de concentración y memoria.
- Baja de rendimiento en el trabajo.
- Pérdida o disminución del interés sexual.
- Garganta seca al despertar.

Si usted presenta algunos de estos síntomas, consulte a su médico o a un otorrinolaringólogo para que lo orienten adecuadamente.

FACTORES DE RIESGO

La apnea del sueño provoca problemas en la circulación sanguínea, en especial la cerebral. Al no recibir el cerebro el oxígeno suficiente durante la apnea, -en pausas de respiración de diez segundos y hasta dos minutos-, se presenta una baja en el rendimiento físico e intelectual del afectado, y si el padecimiento persiste, se produce entonces, la pérdida de funciones básicas como la concentración llegando hasta el olvido.

Conforme se agrava este mal, se ocasiona un daño cerebral intermitente que puede complicarse y tener graves consecuencias. Sin embargo, debidamente controlado este padecimiento, se pueden evitar.

Los expertos en la materia, manifiestan que este síndrome es una condición relativamente común y más notable en las personas que tienen exceso de peso.

Según la Revista Jama, de la Asociación Médica de los Estados Unidos, la apnea del sueño está relacionada con la hipertensión arterial (presión sanguínea elevada) en los adultos de edad media y avanzada.

Estudios como los realizados en la Escuela de Salud Pública de la Universidad John Hopkins en Baltimore, Maryland, determinaron que quienes sufren de apnea, con más de 30 pausas por hora de sueño, tienen dos veces más probabilidades de presentar hipertensión que las personas sin problemas en su respiración.

En opinión de los científicos, es muy importante la conexión entre la hipertensión y la apnea debido a que la alta presión arterial puede llevar a consecuencias muy graves para la salud, como es el caso de un ataque cardíaco, hemorragia cerebral, arritmias, cardiopatía congestiva, infarto al miocardio o cerebral.

Si puede, evite el estrés y la mala alimentación, ya que son las causas principales de este mal.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Tratamiento

El ronquido suave y ocasional y los síntomas de la apnea del sueño pueden aliviarse con las siguientes recomendaciones.

- Perder peso excedente.
- Practicar algún ejercicio con regularidad.
- Evitar el alcohol, alimentos pesados y medicamentos que produzcan sueño, por lo menos tres horas antes de dormir.

En el caso de que los síntomas sean más severos y las medidas ya expuestas no resuelvan el problema, otras opciones de tratamiento incluyen lo siguiente:

- Cirugía de la nariz, mandíbula, lengua o garganta.
- Un sistema de Presión Positiva Continua Nasal, en el cual un aparato compresor de aire y una máscara nasal se usan para forzar la apertura de la vía aérea y así ayudar a la respiración durante el sueño.
- Aparatos intraorales. Este sistema ha resultado un efectivo medio para tratar el ronquido y la apnea en numerosos pacientes.

¿Qué es un aparato intraoral?

Es un pequeño dispositivo de plástico similar a un retenedor de ortodoncia o a una guarda deportiva. Se coloca en la boca a la hora de dormir para prevenir que los tejidos blandos de lengua y garganta se colapsen y obstruyan la vía respiratoria.

Un dentista con el entrenamiento especial en la terapia de aparatos intraorales, puede diseñar, construir y ajustar el dispositivo para resolver las situaciones y condiciones individuales de los pacientes.

Los aparatos intraorales funcionan de tres maneras: como prótesis para avanzar la mandíbula hacia delante, para mantener la lengua ligeramente afuera y para levantar el paladar blando laxo.

Un buen aparato puede reducir en más de un 90% el ronquido y por lo tanto aliviar significativamente los síntomas de la apnea obstructiva del sueño.

Si usted ronca fuerte todas las noches y en cualquier posición, debe buscar ayuda en un centro de trastornos del sueño.

PRONÓSTICO

Mediante un examen llamado Polisomnografía, el cual registra simultáneamente las ondas cerebrales, las variaciones de temperatura, los niveles de oxígeno en la sangre, los movimientos oculares, la actividad de los músculos del mentón, de las piernas, los movimientos del tórax y abdomen, el flujo de aire nasal, el ronquido y el ritmo de respiración mientras el paciente duerme.

En este estudio se hace una evaluación de las 84 alteraciones que puede sufrir el sueño.