

Apnea del sueño: más que un ronquido

Sala de prensa de OSF HealthCare

Matt Sheehan, coordinador de Relaciones Públicas

GUION IMPRESO

Según la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (American Academy of Sleep Medicine, AASM), en Estados Unidos, cerca de 30 millones de adultos se ven afectados por la apnea obstructiva del sueño, y casi el 80 % de estos casos no tiene diagnóstico.

La AASM lanzó una campaña de concienciación sobre esta afección, cuyo costo supera los \$149 000 millones anuales, divididos en atención médica, pérdida de productividad laboral, y accidentes laborales y de tránsito.

Juanbosco Ayala, doctor en medicina, trabaja como neumólogo en OSF HealthCare. El Dr. Ayala mantiene que el signo más común de la apnea del sueño es el cansancio generalizado durante el día.

“Los pacientes se sienten muy cansados y no tienen energía al despertarse por la mañana”, indica. “Pueden sufrir dolor de cabeza matutino y sequedad en la boca, como también es posible que sus parejas manifiesten que han roncado o dejado de respirar en la mitad de la noche”.

¿Otro signo común? Dormitar durante el día.

“Ya sea que estén hablando como estamos haciendo nosotros ahora, participando en una reunión o mirando una película, los pacientes se quedan dormidos. Es el cansancio excesivo lo que los lleva a quedarse dormidos con tanta facilidad. Hay pacientes que incluso pueden quedarse dormidos mientras conducen. Llegan a una señal de ‘Pare’ y, durante esos dos segundos en los que no prestan atención, se quedan dormidos”, manifiesta el Dr. Ayala.

Además, indicó que el tratamiento más común para la apnea del sueño es una máquina que ejerce una presión positiva continua en las vías respiratorias (continuous positive airway pressure, C-PAP).

“Existe una máscara facial completa que cubre la nariz y la boca. Aunque hay pacientes que solo con una mascarilla nasal resuelven el problema”, sostiene Ayala.

Según informaron recientemente los médicos de OSF HealthCare, los malos hábitos de sueño pueden tener consecuencias a largo plazo en nuestras vidas. El Dr. Ayala dice que lo mismo sucede con la apnea del sueño.

“Las consecuencias a largo plazo suelen afectar el corazón o los pulmones. Específicamente, la hipertensión crónica y la hipertensión pulmonar pueden ser afecciones a largo plazo que surjan a partir de una apnea del sueño no tratada”, menciona el Dr. Ayala. “Además, existe un alto riesgo de padecer ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares”.

El Dr. Ayala indica que, según ciertos datos, la apnea del sueño también podría dar lugar a un deterioro cognitivo. Explica que la apnea del sueño suele observarse en personas con sobrepeso, pero casi todas las personas pueden padecerla.

“Hay una parte de la población que está en forma, y no necesariamente tiene sobrepeso, y padece apnea del sueño”, afirma el Dr. Ayala. “En ocasiones, no abordar el tema es lo que impide tratar esta afección”.

El Dr. Ayala manifiesta que lo mejor que puede hacer si sospecha que sufre apnea del sueño es acudir a un médico. Un proveedor de OSF HealthCare puede evaluarlo y elaborar un plan de tratamiento para seguir adelante.