

Mantenerlo informado y actualizado sobre su atención médica en  
Samuel U. Rodgers Health Center

## Apnea del sueño



### En esta edición:

- ¿Qué es la apnea del sueño?
- Hay dos tipos de apnea del sueño
- Para diagnosticar la apnea del sueño

### ¿Qué es la apnea del sueño?

La apnea del sueño es una afección común que se presenta cuando la respiración se detiene y se reinicia muchas veces durante el sueño. Esto puede impedir que el cuerpo reciba suficiente oxígeno. Si alguien le dice que usted ronca o jadea durante el sueño, quizás deba hablar con su proveedor de atención médica. Puede preguntarle sobre la apnea del sueño si presenta otros síntomas de sueño de mala calidad, como somnolencia diurna excesiva.

### Hay dos tipos de apnea del sueño.

- **Apnea obstructiva del sueño**, conocida también como AOS, que se presenta cuando las vías respiratorias superiores se bloquean muchas veces durante el sueño. El bloqueo puede reducir o detener por completo el flujo de aire. Este es el tipo más común de apnea del sueño. Factores como obesidad, amígdalas grandes o cambios en las concentraciones hormonales pueden estrechar las vías respiratorias. Cualquiera de estos factores podría aumentar su riesgo de presentar apnea obstructiva del sueño.
- **Apnea central del sueño**, que se presenta cuando el cerebro no envía las señales necesarias para respirar. Las afecciones de salud que afectan la forma como el cerebro controla las vías respiratorias y los músculos del pecho pueden causar apnea central del sueño.

Para diagnosticar la apnea del sueño es posible que su proveedor le pida que se haga un estudio del sueño. Los dispositivos respiratorios, como las máquinas de presión de aire positiva continua (CPAP, por sus siglas en inglés), y los cambios en el estilo de vida son tratamientos comunes en la apnea del sueño.

Si estos tratamientos no funcionan, su proveedor puede recomendarle una cirugía para corregir el problema que está causando su apnea del sueño. Si su apnea del sueño no se diagnostica ni se trata, es posible que no pueda dormir horas suficientes de buena calidad. Esto puede causar problemas para concentrarse, tomar decisiones, recordar cosas o controlar su comportamiento. La apnea del sueño sin tratar aumenta el riesgo de que se presente un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco y otros problemas graves.

Entre 50 y 70 millones de personas en los Estados Unidos padecen algún trastorno del sueño.

Para obtener información sobre las investigaciones del sueño del NHLBI y encontrar más información relacionada con el sueño, visite las páginas de educación y concientización sobre la salud del sueño (en inglés).