
INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

APNEA DEL SUEÑO

¿Qué es la Apnea del sueño?

Es una enfermedad que consiste en dejar de respirar muchas veces durante la noche durante periodos de más de 10 segundos en presencia de síntomas diurnos. Se presenta cuando los tejidos del cuello se colapsan bloqueando el paso del aire, disminuyendo el nivel de oxígeno en la sangre. Esto provoca que usted se altere durante la noche, fragmentando el sueño, impidiéndole dormir lo necesario y descansar lo suficiente.

¿Qué causa la Apnea del sueño?

Aunque es una afección frecuente, alrededor del 5-10% de la población la sufre, se desconoce la causa exacta del problema, pero uno de los factores que más influye en su desarrollo es la obesidad.

¿Cómo sé que tengo Apnea del sueño?

Se sospecha ante la presencia de ronquido intenso, pausas de la respiración durante el sueño, excesivo sueño durante el día (conducción, trabajo) en situaciones inapropiadas, cansancio injustificado, cefalea, irritabilidad, falta de atención y memoria y falta de deseo sexual. Su médico valorará los síntomas y solicitará una prueba diagnóstica si es preciso.

¿En qué consiste el estudio del sueño?

La prueba consiste en la colocación de sensores en el cuerpo que registran durante toda la noche el patrón de sueño, la respiración y el oxígeno en su sangre. Se puede realizar en su domicilio (poligrafía) o en el hospital (polisomnografía).

¿Por qué se debe tratar?

Para evitar que la somnolencia diurna le provoque accidentes de tráfico o en el trabajo. Para evitar la falta de rendimiento intelectual, falta de concentración, irritabilidad o dolor de cabeza por no descansar bien. Para prevenir la aparición de otras enfermedades como hipertensión arterial, arritmias cardíacas, infartos de corazón o cerebro.

¿Cómo se trata?

El tratamiento consiste en adoptar hábitos saludables que favorezcan una buena higiene de sueño, perder peso, reducir el consumo de alcohol y ciertos fármacos que favorecen la aparición de apneas, no fumar y dormir de lado. Los casos graves se tratan con una máquina llamada CPAP (presión positiva continua de la vía aérea). En algunos pacientes seleccionados puede estar indicada la cirugía a nivel ORL, Máxilofacial o dispositivos intraorales (DAM).

¿Qué es una CPAP?

Es un equipo que consta de tres partes: compresor, tubo conector y mascarilla que puede ser nasal (la más habitual, se coloca en la nariz) o facial (cubre nariz y boca). El compresor genera aire a una presión suficiente, que se transmite por el tubo a la mascarilla, evitando que se produzca obstrucción de la vía respiratoria; así la respiración se vuelve regular, sin apneas, cesa el ronquido y el sueño es reparador.

¿Cómo debo utilizar la CPAP?

El primer contacto con el equipo de CPAP se realizará en una consulta especializada llamada “Hospital de Día de CPAP”. En esta sesión de adaptación una enfermera le dará instrucciones detalladas de su uso, probará la mascarilla que mejor se adapte y le dará todas las indicaciones necesarias para que comience a utilizarla en su domicilio. Un responsable de la empresa suministradora le entregará el equipo de CPAP que se llevará a casa en esa sesión.

¿Cuándo me acostumbraré a dormir con la CPAP?

Inicialmente tendrá una sensación extraña, pero la mayoría de los pacientes se familiarizan con ella dentro de uno a tres meses y llegan a tolerarla muy bien. Puede ayudarle practicar en algún momento del día mientras descansa, duerme la siesta o escucha música.

¿Cuánto tiempo debo emplearla?

Se recomienda usarla a diario, durante toda la noche. Como mínimo 5-6 horas.

¿Cómo debo cuidar el equipo?

Lave mascarilla y tubo en agua tibia jabonosa una vez por semana. Las cintas para la cabeza pueden lavarse en la lavadora; nunca use alcohol para limpiar la mascarilla. El servicio técnico de la empresa suministradora procederá a la revisión del equipo en su domicilio cada 6 meses.

¿La CPAP cura la enfermedad?

No. Si deja de utilizarla, reaparecen los síntomas; por esto es importante que la utilice regularmente.

¿Hasta cuándo necesitaré el tratamiento con CPAP?

La CPAP no cura la enfermedad, solo la controla cuando se duerme con ella. Con frecuencia se necesita por largos periodos de tiempo y esto va a depender si se pueden revertir los factores que la agravan. Uno de los más importantes es la obesidad, por lo que depende en parte de la pérdida de peso.

¿Debo interrumpir el tratamiento si me ausento de mi domicilio?

No. Si se ausenta por trabajo, vacaciones o incluso hospitalización, es recomendable llevar la CPAP y no interrumpir la terapia.

¿Qué problemas puedo tener? ¿Debo comunicárselas a mi médico?

Como en cualquier otro tratamiento pueden existir efectos secundarios que debe reconocer y comentar con su médico tratante o con la enfermera especializada del “Hospital de Día”, la cual le acompañara durante el periodo de adaptación.

Puede aparecer congestión nasal y/o obstrucción nasal, sequedad de boca, irritación de la piel de la cara, molestias en los ojos, dolor de cabeza o de oídos, sangrado por nariz, sensación de aire frío, dificultad para quedarse dormido, distensión abdominal, claustrofobia o cualquier otra circunstancia que considere.

Muchos de estos de estos efectos secundarios son leves, desaparecen con el tiempo y con la adaptación al equipo tras su uso continuo.

Ante cualquier duda podrá contactar con la empresa suministradora de la terapia o llamar al Hospital de día de CPAP al 915504954.