

Apnea del sueño

Síntomas, autoayuda y alternativas de tratamiento



Muchas personas toman el roncar a broma o algo de lo cual avergonzarse. Pero los ronquidos fuertes— especialmente cuando están acompañados por fatiga durante el día — puede ser una señal de apnea del sueño, un desorden de sueño común en el que repetidamente la respiración se detiene y comienza mientras duerme. La apnea del sueño puede hacer que se sienta agotado durante el día, afectar su estado de ánimo y la relación con su compañero de cama, e incluso ser peligroso para su salud. Pero hay cosas que usted puede hacer para dormir mejor por la noche y sentirse más alerta y con más energía durante el día. El primer paso es superar cualquier vergüenza que usted sienta acerca de sus ronquidos y aprender a reconocer los síntomas de la apnea del sueño.

¿Qué es la apnea del sueño?

La apnea del sueño es un desorden del sueño común pero serio donde su respiración se interrumpe brevemente cuando usted está dormido. Si tiene apnea del sueño, es probable que no tenga conocimiento de estas pausas de respiración corta que se producen cientos de veces por noche, sacándole de su ritmo natural del sueño. Lo único que usted sabe es que no se siente tan energético, mentalmente alerta, o productivo durante el día como debería estar.

El tipo más común de apnea del sueño, es la apnea obstructiva del sueño, ocurre cuando la vía respiratoria está bloqueada, causando pausas en la respiración y ronquidos fuertes. Ya que la apnea del sueño sólo se produce mientras duerme, la única manera que usted puede descubrir que tiene un problema es cuando un compañero de cama o compañero de cuarto se queja de sus ronquidos. Aunque usted este consciente de ello o tentado a minimizar la seriedad de sus ronquidos, es algo que no debe ignorar. La apnea del sueño puede tener un grave efecto en su salud física y emocional.

La crónica privación de sueño causada por la apnea del sueño puede causar cansancio o fatiga durante el día, lentitud de reflejos, falta de concentración, y un mayor riesgo de accidentes. La apnea del sueño puede causar mal humor, irritabilidad e incluso conducir a la depresión, así como graves problemas de salud física como diabetes, enfermedades del corazón, problemas de hígado y aumento de peso. Con el tratamiento adecuado y las estrategias de autoayuda, usted puede controlar sus ronquidos y los síntomas de la apnea del sueño, hacer que su sueño vuelva a la normalidad y sentirse refrescado y alerta durante el día.

Tipos de apnea del sueño

Apnea del sueño obstructiva es el tipo más común de apnea del sueño. Ocurre cuando el tejido suave en la parte posterior de la garganta se relaja durante el sueño y bloquea las vías respiratorias, causando a menudo el ronquido fuerte.

Apnea central del sueño es un tipo mucho menos común de apnea del sueño que envuelve el sistema nervioso central, ocurre cuando el cerebro deja de mandar señales a los músculos que controlan la respiración. Las personas con apnea central del sueño rara vez roncan.

Apnea del sueño complicada es una combinación de apnea obstructiva del sueño y apnea central del sueño.

Señales y síntomas de la apnea del sueño

La apnea del sueño puede ser difícil de identificar, ya que los síntomas más importantes sólo se producen cuando usted está dormido. Pero puede superar esta dificultad pidiéndole a su compañero de cama que observe sus hábitos de sueño, o grabarse mientras duerme. Si usted siente como si se estuviera asfixiando o si le falta la respiración durante las pausas mientras duerme, estas son las principales señales de advertencia de que tiene apnea del sueño.

Las principales señales de advertencia

- ▶ Ronquidos fuertes y crónicos casi todas las noches
- ▶ Asfixia, ronquido, o dificultad para respirar mientras duerme
- ▶ Pausa en la respiración
- ▶ Despertarse por la noche sintiendo falta de aire
- ▶ Cansancio y fatiga crónica durante el día, sin importar cuánto tiempo paso en la cama

Otras señales de advertencia

- ▶ Despertarse con la boca seca o dolor de garganta
- ▶ Insomnio o despertarse por la noche; sueño inquieto o irregular
- ▶ Ir al baño frecuentemente durante la noche
- ▶ Falta de memoria y dificultad para concentrarse
- ▶ Mal humor, irritabilidad o depresión sin aparente razón
- ▶ Dolores de cabeza por la mañana
- ▶ Impotencia

¿Es apnea del sueño o simplemente ronquidos?

No todo el que ronca tiene apnea del sueño, y no todos los que tienen apnea del sueño roncan. Entonces, ¿cómo se puede saber la diferencia entre el ronquido normal y un caso más grave de apnea del sueño?

La señal reveladora más grande es cómo usted se siente durante el día. Roncar normalmente no interfiere con la calidad de su sueño tanto como la apnea del sueño, por tanto, es menos probable que usted sufra de extrema fatiga durante el día.

Grábese durmiendo o pídale a su compañero de cama que mantenga un registro de sus ronquidos, tomando nota de lo fuerte y frecuente que es, y si usted está con falta de aire, ahogándose, o haciendo otros sonidos extraños. Incluso si usted no tiene apnea del sueño, el problema de ronquido puede interponerse y afectar el descanso de su compañero de cama y también afectar su propia calidad de sueño y la salud. Sin embargo, hay soluciones efectivas para los ronquidos.

Consulte a un médico inmediatamente si sospecha que sufre de apnea del sueño

La apnea del sueño puede ser un trastorno potencialmente grave, así que póngase en contacto con un médico inmediatamente si detecta las señales de advertencia. Un diagnóstico oficial de apnea del sueño puede requerir ver a un especialista en el sueño y hacer un estudio de sueño en casa o clínica.

Causas de apnea del sueño

Si bien cualquier persona puede tener apnea del sueño, hay un riesgo más alto de padecer la apnea obstructiva del sueño si usted:

- ▶ Tiene sobrepeso, hombre, historial familiar de apnea del sueño
- ▶ Tiene más de 50 años de edad, fuma, tiene presión arterial alta
- ▶ Negro Afroamericano, Hispano o Isleño del Pacífico
- ▶ Es alguien con una circunferencia del cuello mayor de 15.75 pulgadas (40 cm)

Otras características físicas que lo ponen en riesgo de apnea obstructiva del sueño incluyen un tabique desviado, barbilla retraída, o problemas con las amígdalas o adenoides. Su vía respiratoria puede estar bloqueada o estrecha durante el sueño, simplemente porque los músculos de su garganta tienden a relajarse más de lo normal. Las alergias u otras condiciones médicas que causan congestión nasal y bloqueo en las vías respiratorias también pueden contribuir a la apnea del sueño.

Causas de apnea del sueño central

Al igual que la apnea obstructiva del sueño, la apnea del sueño central es más común en los hombres y las personas mayores de 65 años. Sin embargo, a diferencia de la apnea obstructiva del sueño, la apnea central del sueño suele asociarse con enfermedades graves, como enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, enfermedades neurológicas o lesiones del cerebro o columna vertebral. El primer paso en el tratamiento de la apnea central del sueño es atender las condiciones médicas existentes que están causando el problema.

Algunas personas con apnea obstructiva del sueño pueden desarrollar apnea central del sueño cuando están siendo tratadas con aparatos de presión positiva en las vías respiratorias (PAP).

Tratamientos de autoayuda

Aunque un diagnóstico de la apnea del sueño puede ser aterrador, es una condición tratable. De hecho, hay muchas cosas que puede hacer por su cuenta para ayudar, especialmente para apnea de sueño leve a moderada. Los remedios caseros y las modificaciones de estilo de vida pueden ayudar mucho a reducir los síntomas de la apnea del sueño. Sin embargo, no deben reemplazar la evaluación médica y el tratamiento.

Cambios en el estilo de vida para reducir los síntomas de la apnea del sueño

Perder peso. Las personas que tienen sobrepeso tienen tejido extra en la parte posterior de su garganta, que puede caer sobre las vías respiratorias y bloquear el flujo de aire a los pulmones mientras duermen. Incluso una pequeña cantidad de pérdida de peso puede abrir la garganta y mejorar los síntomas de la apnea del sueño.

Dejar de fumar. El fumar contribuye a la apnea del sueño aumentando la inflamación y la retención de líquidos en la garganta y las vías respiratorias superiores.

Evitar el alcohol, pastillas para dormir y sedantes, especialmente antes de acostarse, porque relajan los músculos de la garganta e interfieren con la respiración.

Hacer ejercicio con regularidad. Además de ayudarle a perder peso, el ejercicio regular puede tener un efecto importante en la duración y calidad del sueño. El ejercicio aeróbico y de resistencia puede ayudar a reducir los síntomas de la apnea del sueño, mientras que el yoga también es bueno para fortalecer los músculos de las vías respiratorias y mejorar la respiración.

Evitar la cafeína y las comidas pesadas por lo menos dos horas antes de acostarse

Mantener un horario regular de sueño. Mantener un horario de sueño constante le ayudará a relajarse y dormir mejor. Los episodios de apnea del sueño disminuyen cuando se duerme lo suficiente.

Sugerencias para la hora de acostarse para prevenir la apnea del sueño

Dormir de lado. Evite dormir boca arriba esto hace que sea más probable que la lengua y los tejidos blandos obstruyan las vías respiratorias. Algunas personas sólo experimentan apnea del sueño cuando duermen boca arriba.

Levante su cabeza. Eleve la cabeza de su cama de cuatro a seis pulgadas, o eleve su cuerpo desde la cintura usando una cuña de espuma o almohada cervical especial.

Abra sus vías nasales por la noche usando un dilatador nasal, un aerosol de solución salina, unas tiras para respirar, o un sistema de irrigación nasal (olla Neti).

Apriete los músculos que mantienen la boca cerrada. Trate de masticar chicle o sostener un lápiz entre los dientes durante unos 10 minutos antes de acostarse, o hasta que su mandíbula empiece a doler.

Remedios alternativos

Cantar puede aumentar el control muscular en la garganta y el paladar blando, reduciendo los ronquidos y la apnea del sueño causada por los músculos relajados.

Tocar el didgeridoo (instrumento de viento australiano nativo) puede fortalecer el paladar blando y la garganta, reduciendo la fatiga durante el día causada por falta de dormir y los ronquidos en personas con apnea moderada del sueño.

Ejercicios de garganta

Los ejercicios de garganta y de lengua pueden reducir la severidad de apnea del sueño fortaleciendo los músculos en la vía respiratoria, reduciendo la probabilidad de que se colapsen. Puede tomar varias semanas antes de que usted empiece a notar los beneficios.

Pruebe estos ejercicios:

- ▶ Presione la lengua contra el piso de la boca y cepille la parte superior y los lados de la lengua con un cepillo de dientes. Repita el movimiento de cepillado tres a cinco veces al día.
- ▶ Presione la longitud de su lengua hasta el techo de su boca y mantenga durante tres minutos al día.
- ▶ Coloque un dedo en un lado de su boca. Sostenga el dedo contra su mejilla mientras jala el músculo de la mejilla al mismo tiempo. Repita 10 veces, descanse, y luego cambie de lado. Repita esta secuencia tres veces.
- ▶ Frunza los labios como para besar. Mantenga los labios firmemente apretados y muévalos hacia arriba y hacia la derecha, luego hacia arriba y hacia la izquierda 10 veces. Repita esta secuencia tres veces.

- ▶ Coloque sus labios en un globo. Respire profundo a través de su nariz luego sople lo más que pueda para inflar el globo. Repita cinco veces sin quitar el globo de su boca.
- ▶ Haga gárgaras con agua durante cinco minutos, dos veces al día.
- ▶ Sujete ligeramente la lengua entre los dientes. Trague cinco veces. Repita esto cinco veces al día.

Opciones de tratamiento de apnea del sueño

Si su apnea del sueño es de moderada a severa, o si ha intentado estrategias de autoayuda y cambios de estilo de vida sin éxito, un médico del sueño puede ayudarle a encontrar un tratamiento eficaz. El tratamiento para la apnea del sueño ha mejorado muchísimo en los últimos tiempos, incluso si usted no estaba satisfecho con el tratamiento de la apnea del sueño en el pasado, ahora puede encontrar algo que funcione para usted.

Los tratamientos para la apnea del sueño central y avanzada por lo general incluyen el tratamiento de cualquier condición médica fundamental que este causando la apnea, tales como un problema cardíaco o neuromuscular, y el uso de oxígeno suplementario y aparato respiratorios mientras duerme.

Las opciones de tratamiento para la apnea obstructiva del sueño incluyen:

1. Presión positiva continua para las vías respiratorias (CPAP)
2. Otros aparatos respiratorios
3. Aparato dental
4. Implantes
5. Cirugía

* Los medicamentos sólo están disponibles para tratar el agotamiento asociado con la apnea del sueño, no la apnea del sueño en sí. Opción 1: Presión Positiva Continua para las Vías Respiratorias (CPAP)

La presión positiva continua del flujo de aire (CPAP) es el tratamiento más común para la apnea del sueño obstructiva moderada a severa. El aparato CPAP es una máquina con forma de máscara que cubre nariz y boca, proporcionando una corriente constante de aire que mantiene las vías respiratorias abiertas mientras duerme.

Si usted ha renunciado a las máquinas de apnea del sueño en el pasado debido a lo incómodas que son, deles otra oportunidad. La tecnología CPAP se actualiza y mejora constantemente y las nuevas máquinas CPAP son más livianas, silenciosas y cómodas. En muchos casos, usted experimentará alivio inmediato de los síntomas y un enorme aumento en su energía mental y física.

Consejos y solución de problemas para la maquina CPAP

Puede tomar algún tiempo para acostumbrarse a dormir con la máquina de CPAP. Es natural extrañar dormir como lo hacía antes, pero hay cosas que usted puede hacer para facilitar el ajuste.

Asegúrese de que su máscara CPAP se ajuste correctamente. Un ajuste correcto hace una gran diferencia. Programe citas regulares con su médico para verificar el ajuste y evaluar el progreso de su tratamiento.

Poquito a poco. Comience a usar su máquina CPAP por períodos cortos. Utilice el ajuste de "rampa" para aumentar gradualmente la presión del aire.

Personalice la máscara, el tubo y las correas para el ajuste correcto. Pregúntele a su médico acerca de almohadillas suaves para reducir la irritación de la piel, almohadillas nasales para aliviar las molestias de la nariz, y unas correas para la barbilla para mantener la boca cerrada y reducir la irritación de la garganta.

Muchas maquinas CPAP ahora vienen con un humidificador incorporado para disminuir la resequedad y la irritación de la piel. Pruebe un hidratante facial especial para la piel seca.

Pruebe un aerosol nasal de solución salina o un descongestionante nasal para la congestión nasal.

Mantenga su mascarilla, tubos y accesorios limpios. Para asegurar máxima comodidad y beneficio, reemplace periódicamente los filtros CPAP y humidificador y mantenga la unidad limpia.

Encubra el sonido de la máquina CPAP. Si el sonido de la máquina CPAP le molesta, colóquelo debajo de la cama para reducir el ruido y utilice música relajante para ayudarlo a dormir.

Opción 2: Otros aparatos para respirar

Además de la máquina CPAP, hay otros aparatos que un especialista del sueño puede recomendar para el tratamiento de la apnea del sueño:

Presión positiva espiratoria en las vías respiratorias (EPAP) estos aparatos de un solo uso se ajustan sobre las fosas nasales para ayudar a mantener las vías respiratorias abiertas y son más pequeños, menos intrusivos que las máquinas CPAP y pueden beneficiar a las personas con apnea obstructiva leve a moderada del sueño.

Presión positiva de las vías respiratorias en dos niveles (BiPAP o BPAP) estos aparatos se pueden utilizar para aquellos que no se logran adaptar a utilizar la máquina de CPAP, o para los que sufren de apnea central del sueño y necesitan asistencia porque tienen un patrón de respiración débil. Este aparato ajusta automáticamente la presión mientras duerme, proporcionando más presión al inhalar, y menos al exhalar. Algunos aparatos BiPAP también automáticamente dan una respiración si detecta que usted no ha respirado por cierto número de segundos.

Servo válvula adaptiva (SVA) estos aparatos se pueden utilizar para el tratamiento de la apnea del sueño central, así como la apnea obstructiva del sueño. El aparato SVA almacena información sobre su patrón de respiración normal y utiliza automáticamente la presión del flujo de aire para evitar pausas en la respiración mientras duerme.

Opción 3: Aparatos dentales

La mayoría de los aparatos dentales son de acrílico y se adaptan dentro de la boca, al igual que un protector bucal deportivo. Otros se ajustan alrededor de su cabeza y barbilla para ajustar la posición de su mandíbula inferior. Dos aparatos orales comunes son el **aparato de reposicionamiento mandibular** y el **aparato de retención de la lengua**. Estos aparatos abren sus vías respiratorias trayendo su mandíbula inferior o su lengua hacia adelante mientras duerme.

Los aparatos dentales sólo son efectivos para la apnea del sueño leve a moderada. También hay una serie de efectos secundarios preocupantes al usar este tipo de tratamiento, incluyendo dolor, acumulación de saliva, náuseas, y daño o cambio permanente en la posición de la mandíbula, los dientes y la boca.

Es muy importante que un odontólogo especializado en apnea del sueño le tome medidas, y ver al dentista regularmente para controlar cualquier problema y ajustar periódicamente la máscara.

Opción 4: Implantes para la apnea del sueño

Uno de los tratamientos más nuevos para la apnea del sueño consiste en implantar un sistema de marcapasos que estimula los músculos para mantener las vías respiratorias abiertas para que pueda respirar bien mientras duerme. El nuevo tratamiento ha sido aprobado por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) en los Estados Unidos para personas con apnea obstructiva del sueño moderada a severa.

Aunque la tecnología es relativamente nueva (y costosa), los estudios sugieren que también puede beneficiar a las personas con apnea central del sueño.

Opción 5: Cirugía

Si usted ha agotado otras opciones de tratamiento para la apnea del sueño, una cirugía puede aumentar el tamaño de su vía respiratoria, así reduciendo los episodios de apnea del sueño.

El cirujano puede remover las amígdalas, adenoides o exceso de tejido en la parte posterior de la garganta o dentro de la nariz, reconstruir la mandíbula para ampliar la vía respiratoria superior, o implantar varillas de plástico en el paladar blando. La cirugía tiene riesgos de complicaciones e infecciones, y en algunos casos raros, los síntomas pueden empeorar después de la cirugía.

Apnea del sueño en niños

Mientras que la apnea obstructiva del sueño puede ser común en los niños, no siempre es fácil de reconocer. Además de los ronquidos continuos, los niños con apnea del sueño pueden:

- ▶ Pausar la respiración mientras duerme, roncar, o respirar con dificultad
- ▶ Adoptar extrañas posiciones para dormir
- ▶ Sufrir de incontinencia urinaria, sudoración excesiva durante la noche, o terrores nocturnos
- ▶ Manifestar amodorramiento durante el día
- ▶ Desarrollar problemas de comportamiento o bajas calificaciones

Si usted sospecha apnea de sueño en su niño, es importante consultar a un pediatra que se especializa en trastornos del sueño. Si no se trata, la apnea del sueño puede afectar el aprendizaje, el estado de ánimo, el crecimiento y la salud general de su hijo.

Causas y tratamiento de la apnea del sueño en niños

Las causas más comunes de la apnea obstructiva del sueño en los niños son amígdalas y adenoides inflamados. Una cirugía simple para sacar las amígdalas y los adenoides generalmente corrige el problema. El pediatra también puede recomendar el uso de una máquina de presión positiva continua para las vías respiratorias (CPAP) o cualquier otro aparato para mejorar la respiración.

Si el exceso de peso está causando la apnea obstructiva del sueño de su hijo, su apoyo, estímulo y modelaje de un comportamiento positivo pueden ayudar a su hijo a alcanzar y mantener un peso saludable y lograr que su familia entera se mantenga más saludable.

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.