Prevención de la apnea del sueño

Mayo Clinic Staff

La apnea del sueño es un trastorno del sueño potencialmente grave en el que la respiración se detiene y comienza repetidamente. Si ronca fuerte y se siente cansado incluso después de una noche de sueño completo, es posible que tenga apnea del sueño.

Los principales tipos de apnea del sueño son:

Apnea obstructiva del sueño, la forma más común que ocurre cuando los músculos de la garganta se relajan.

-Apnea central del sueño, que ocurre cuando su cerebro no envía las señales adecuadas a los músculos que controlan la respiración.
-Síndrome de apnea del sueño compleja, también conocido como apnea del sueño central emergente del tratamiento, que ocurre cuando alguien tiene apnea obstructiva del sueño y apnea central del sueño

Los factores de riesgo de la apnea del sueño incluyen obesidad, circunferencia del cuello grande, vías respiratorias estrechas, ser hombre, ser mayor, antecedentes familiares, consumo de alcohol o sedantes, tabaquismo y congestión nasal.

Síntomas

Los signos y síntomas de las apneas obstructivas y centrales del sueño se superponen, lo que a veces dificulta la determinación de su tipo. Los signos y síntomas más comunes de las apneas obstructivas y centrales del sueño incluyen:

-Ronquidos fuertes
-Episodios en los que deja de respirar durante el sueño, lo cual sería informado por otra persona
-Jadear por aire durante el sueño

-Despertar con la boca seca
-Dolor de cabeza matutino
-Dificultad para dormir (insomnio)
-Somnolencia diurna excesiva (hipersomnia)
-Dificultad para prestar atención mientras está despierto
-Irritabilidad

Causas

Apnea obstructiva del sueño
Tejidos blandos de la garganta

Esto ocurre cuando los músculos de la parte posterior de la garganta se relajan. Estos músculos sostienen el paladar blando, la pieza triangular de tejido que cuelga del paladar blando (úvula), las amígdalas, las paredes laterales de la garganta y la lengua.

Cuando los músculos se relajan, las vías respiratorias se estrechan o se cierran al inhalar. No puede obtener suficiente aire, lo que puede reducir el nivel de oxígeno en la sangre. Su cerebro detecta su incapacidad para respirar y lo despierta brevemente para que pueda reabrir sus vías respiratorias. Este despertar suele ser tan breve que no lo recuerdas.

Puede resoplar, ahogarse o jadear. Este patrón puede repetirse entre cinco y 30 veces o más cada hora, durante toda la noche, lo que afecta su capacidad para alcanzar las fases profundas y relajantes del sueño.

Apnea central del sueño

Esta forma menos común de apnea del sueño ocurre cuando su cerebro no transmite señales a los músculos respiratorios. Esto significa que no hace ningún esfuerzo por respirar durante un período breve. Es posible que se despierte con dificultad para respirar o tenga dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido.

Factores de riesgo

La apnea del sueño puede afectar a cualquier persona, incluso a los niños. Pero ciertos factores aumentan su riesgo.

Apnea obstructiva del sueño

Los factores que aumentan el riesgo de esta forma de apnea del sueño incluyen:

-Sobrepeso. La obesidad aumenta considerablemente el riesgo de apnea del sueño. Los depósitos de grasa alrededor de las vías respiratorias superiores pueden obstruir su respiración.

-Circunferencia del cuello. Las personas con cuellos más gruesos pueden tener vías respiratorias más estrechas.

-Una vía respiratoria estrecha. Es posible que haya heredado una garganta estrecha. Las amígdalas o adenoides también pueden agrandar y bloquear las vías respiratorias, especialmente en los niños.

-Ser hombre. Los hombres tienen de dos a tres veces más probabilidades de tener apnea del sueño que las mujeres. Sin embargo, las mujeres aumentan su riesgo si tienen sobrepeso y su riesgo también parece aumentar después de la menopausia.

-Ser mayor. La apnea del sueño ocurre con mucha más frecuencia en los adultos mayores.

-Historia familiar. Tener familiares con apnea del sueño podría aumentar su riesgo.

-Uso de alcohol, sedantes o tranquilizantes. Estas sustancias relajan los músculos de la garganta, lo que puede empeorar la apnea obstructiva del sueño.

-De fumar. Los fumadores tienen tres veces más probabilidades de tener apnea obstructiva del sueño que las personas que nunca han fumado. Fumar puede aumentar la inflamación y la retención de líquidos en las vías respiratorias superiores.

-Congestión nasal. Si tiene dificultad para respirar por la nariz, ya sea por un problema anatómico o alergias, es más probable que desarrolle apnea obstructiva del sueño.

-Condiciones médicas. La insuficiencia cardíaca congestiva, la presión arterial alta, la diabetes tipo 2 y la enfermedad de Parkinson son algunas de las afecciones que pueden aumentar el riesgo de apnea obstructiva del sueño.

El síndrome de ovario poliquístico, los trastornos hormonales, los accidentes cerebrovasculares previos y las enfermedades pulmonares crónicas como el asma también pueden aumentar el riesgo.

Apnea central del sueño

Los factores de riesgo de esta forma de apnea del sueño incluyen:

-Ser mayor. Las personas de mediana edad y mayores tienen un mayor riesgo de padecer apnea central del sueño.
-Ser hombre. La apnea central del sueño es más común en hombres que en mujeres.
-Trastornos del corazón. Tener insuficiencia cardíaca congestiva aumenta el riesgo.
-Usar analgésicos narcóticos. Los medicamentos opioides, especialmente los de acción prolongada como la metadona, aumentan el riesgo de apnea central del sueño.
-Golpe. Haber tenido un accidente cerebrovascular aumenta el riesgo de padecer apnea central del sueño o apnea central del sueño emergente del tratamiento.

Complicaciones

La apnea del sueño es una afección médica grave. Las complicaciones pueden incluir:

Fatiga diurna. Los repetidos despertares asociados con la apnea del sueño hacen imposible un sueño reparador normal, lo que hace que sea probable que se presente somnolencia, fatiga e irritabilidad durante el día.

Es posible que tenga dificultades para concentrarse y se quede dormido en el trabajo, mientras mira televisión o incluso cuando conduce. Las personas con apnea del sueño tienen un mayor riesgo de accidentes de trabajo y de vehículos de motor.

También puede sentirse de mal genio, de mal humor o deprimido. Los niños y adolescentes con apnea del sueño pueden tener un desempeño deficiente en la escuela o tener problemas de conducta.

Presión arterial alta o problemas cardíacos. Las caídas repentinas de los niveles de oxígeno en sangre que se producen durante la apnea del sueño aumentan la presión arterial y sobrecargan el sistema cardiovascular. Tener apnea obstructiva del sueño aumenta el riesgo de tener presión arterial alta (hipertensión).

La apnea obstructiva del sueño también podría aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco recurrente, un derrame cerebral y latidos cardíacos anormales, como la fibrilación auricular. Si tiene una enfermedad cardíaca, múltiples episodios de bajo nivel de oxígeno en sangre (hipoxia o hipoxemia) pueden provocar una muerte súbita por latidos cardíacos irregulares.

-Diabetes tipo 2. Tener apnea del sueño aumenta el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.

-Síndrome metabólico. Este trastorno, que incluye presión arterial alta, niveles anormales de colesterol, azúcar en sangre alta y aumento de la circunferencia de la cintura, está relacionado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

-Complicaciones con medicamentos y cirugía. La apnea obstructiva del sueño también es una preocupación con ciertos medicamentos y anestesia general. Las personas con apnea del sueño pueden tener más probabilidades de tener complicaciones después de una cirugía mayor porque son propensas a tener problemas respiratorios, especialmente cuando están sedadas y acostadas boca arriba.

Antes de someterse a una cirugía, informe a su médico sobre su apnea del sueño y cómo está siendo tratada.

-Problemas de hígado Las personas con apnea del sueño tienen más probabilidades de tener resultados anormales en las pruebas de función hepática y es más probable que sus hígados muestren signos de cicatrización (enfermedad del hígado graso no alcohólico).

-Compañeros privados de sueño. Los ronquidos fuertes pueden evitar que cualquier persona que duerma cerca de usted descanse bien. No es raro que una pareja tenga que ir a otra habitación, o incluso a otro piso de la casa, para poder dormir.

La apnea del sueño es significativamente más común en personas con síndrome de Down. Las razones más probables tienen que ver con la anatomía y fisiología de las vías respiratorias.

¿Qué se puede hacer para prevenir o disminuir el riesgo de apnea del sueño?

El control del peso es una forma de reducir el riesgo de apnea del sueño. Si bien las personas con síndrome de Down que tienen un peso corporal normal pueden tener apnea del sueño, la obesidad aumenta la probabilidad de tener apnea del sueño y probablemente la agrave.

Minimizar la congestión nasal también puede reducir o prevenir la apnea del sueño. La congestión nasal se puede controlar a través de diversos medios según la causa.

Limitar el alcohol y los sedantes también puede limitar la apnea del sueño. Dejar de fumar puede resultar útil. Sin embargo, solo algunas de las personas con síndrome de

Down a las que hemos atendido (de las más de 6.000 que hemos visto) han fumado, por lo que parece ser un factor de riesgo limitado en las personas con síndrome de Down.

¿Qué pasa con las opciones quirúrgicas?

Existen algunos tratamientos quirúrgicos. En realidad, estas no son medidas de prevención, pero pueden ayudar con la apnea del sueño. En los niños, la extirpación de las amígdalas y las adenoides puede abrir las vías respiratorias y reducir (o eliminar) la apnea del sueño. También se puede considerar la cirugía para abrir una vía respiratoria estrecha causada por otras razones.
La cirugía para abrir las vías respiratorias tiende a ser menos efectiva en adultos con síndrome de Down en comparación con niños con síndrome de Down. Existe un procedimiento quirúrgico más nuevo llamado Inspire que utiliza un dispositivo similar a un marcapasos implantado para mover la lengua hacia adelante y abrir las vías respiratorias. Nuevamente, esto es realmente un tratamiento, no una prevención.

En resumen, las posibles medidas preventivas para la apnea del sueño incluyen:

-Mantener un peso saludable

-Manejo de la congestión nasal

-Evitar fumar

-Limitar el alcohol y los sedantes.

Para obtener información adicional, consulte el sitio web de Mayo Clinic u otros recursos sobre apnea del sueño en este sitio web.