

# APNEA DEL SUEÑO



## Boletín Médico de la Asociación Venezolana para el Síndrome de Down

*Se entiende por apnea del sueño a las pausas breves de la respiración durante el sueño debido a una obstrucción de la vía aérea.*

Se produce cuando una persona deja de respirar durante periodos del sueño. Generalmente, la interrupción de la respiración se produce debido a un bloqueo (obstrucción) en las vías respiratorias.

Durante los episodios de bloqueo puede parecer que la persona está intentando respirar ( el tórax se mueve hacia arriba y hacia abajo) pero en realidad no existe

un intercambio de aire dentro de los pulmones.

Generalmente estos episodios concluyen cuando la persona se despierta y compensa la falta de respiración.

Los periodos de bloqueo se producen normalmente durante la noche originando un patrón de sueño deficiente e interrumpido.

En algunas ocasiones, la imposibilidad de inhalar y exhalar el aire hacia y desde los pulmones disminuye los niveles de oxígeno en la sangre.

Si este patrón se prolonga, el corazón y los pulmones pueden sufrir daños permanentes. La pérdida del sueño constante no

permite el correcto descanso durante la noche, por lo que la persona se siente exhausta y adormecida durante el día , no permitiendo el correcto desempeño de sus funciones o del aprendizaje.

### INDICE

Entendiendo la apnea obstructiva del sueño	1
Reconociendo los síntomas	2
Complicaciones y tratamiento. Apnea obstructiva de sueño y Síndrome de Down	3

Asociación Venezolana  
para el Síndrome de



2009



ESCULAPIO

Boletín Médico mensual

Volumen 7, Primera Edición

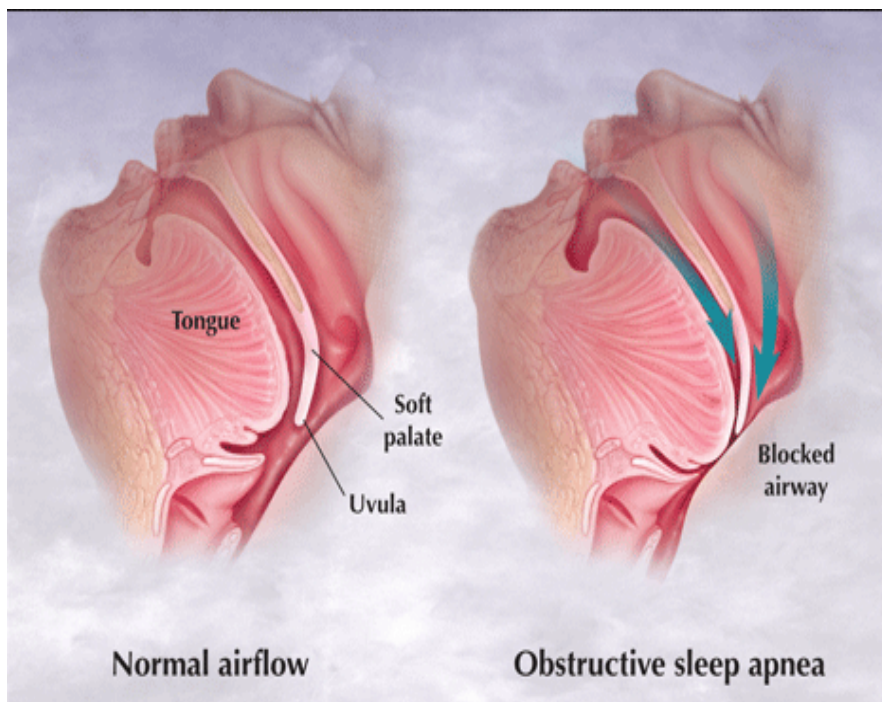
Se conocen tres tipos de apnea del sueño: Obstructiva, apnea de origen central y la apnea mixta.

El tipo de apnea conocido como *apnea obstructiva* es la más común, y ocurre cuando los músculos de la garganta se relajan e impiden el paso del aire.

La apnea de *origen central* se produce cuando el cerebro no envía las señales propias a los músculos que controlan la respiración.

La apnea de tipo *mixto* se caracteriza por presentar una combinación de los dos cuadros anteriores.

Algunos tips que pueden resultar de utilidad para manejar la apnea del sueño son: dormir de lado en lugar de boca arriba, abrazando una almohada mientras duerme, hacer un bolsillo en la parte posterior del pijama, a nivel de la espalda donde pueda colocarse una pelota de tenis. Esto contribuirá a impedir que la persona se voltee boca arriba. La pérdida de exceso de peso es primordial importancia, el uso de tiras que contribuyen a abrir la cavidad nasal, disponibles en el mercado y evitar el consumo de alcohol, cigarrillos y en general evitar cualquier tipo de sustancia o medicamento que deprima el sistema nervioso central.



## RECONOCIENDO LOS SINTOMAS DE LA APNEA DEL SUEÑO

Entre los principales síntomas que caracterizan esta condición se describen:

- ✓ Ronquidos audibles y respiración ruidosa durante el sueño.
- ✓ Pausas respiratorias mientras se duerme.
- ✓ Disnea estando despierto
- ✓ Intranquilidad durante el sueño.
- ✓ Boca y garganta seca en la mañana.
- ✓ Dolor de cabeza al despertar.
- ✓ Fatiga, irritabilidad y somnolencia durante el día, como consecuencia de una calidad de sueño deficiente.

Los síntomas de la apnea obstructiva del sueño pueden parecerse a los de otros trastornos o problemas médicos. Siempre consulte a su médico para obtener un diagnóstico.

La apnea obstructiva del sueño es una condición que puede afectar a cualquier persona. Algunos estudios refieren que se presenta con mayor frecuencia en hombres que en mujeres. En el caso de las mujeres se percibe un incremento después de la menopausia.

Es recomendable vigilar el peso, ya que el incremento del mismo favorece la aparición de esta condición.

Con el tiempo, esta condición puede derivar en otros problemas cuando no es tratada.

Entre otras, se mencionan:

- 1.- Dificultad para concentrarse.
- 2.- Cefalea matutina
- 3.- Disfunción sexual
- 4.- Problemas cardiovasculares tales como la hipertensión arterial, accidentes cerebro vasculares e infarto.
- 5.- Accidentes en vehículos automotores.

## DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO

Si advierte que la persona ronca o respira de forma ruidosa mientras duerme, consulte a su médico, generalmente a un otorrinolaringólogo para una evaluación más exhaustiva.

Además del examen físico y los antecedentes médicos completos, la exploración podrá incluir el análisis de los antecedentes del sueño (basados en testimonios de otras personas de la casa), evaluación de las vías respiratorias, estudio del sueño (*polisomnografía*)- es la mejor prueba disponible para los estudios de sueño y la determinación de la apnea obstructiva, para lo cual la persona deberá pasar la noche en un laboratorio de sueño y se le colocaran monitores mientras duerme, los cuales registraran la información.

Para los casos de apnea moderada y severa será necesario aplicar alguna de las opciones de tratamiento que se describen a continuación, indicado por su médico y basado en consideraciones como la edad de la persona, condiciones de salud, antecedentes médicos, causa del trastorno, tolerancia del paciente a ciertos medicamentos o terapias, expectativas de evolución y las preferencias del paciente.

El tratamiento de la apnea se basa en la causa que la produce.

- ✓ Si la causa es la adenopatía, que es lo que principalmente origina en los niños este tipo de trastorno, se recomienda la cirugía para la extirpación de las amígdalas o adenoides. Su médico analizará en las opciones de tratamiento basado en los riesgos y beneficios del mismo.
- ✓ Si la causa del trastorno es la obesidad podría resultar adecuado la aplicación de tratamientos menos invasivos como la reducción de peso, y el uso de una mascarilla especial durante las horas de sueño para mantener las vías respiratorias abiertas. CPAP

## LA APNEA OBSTRUCTIVA Y EL SINDROME DE DOWN

Ocurre con más frecuencia en el síndrome de Down debido al reducido tamaño de la cavidad oral en relación con los tejidos blandos a los que contiene (lengua, paladar, amígdalas y adenoides), el tono muscular disminuido y su propensión a la obesidad. Se diagnostica con un estudio de sueño durante la noche en un laboratorio de sueño.

Las opciones de tratamiento no invasivo incluyen una máquina de presión positiva continua en las vías aéreas (CPAP, por sus siglas en inglés) y pérdida de peso. Las opciones de tratamiento invasivo incluyen la resección de las amígdalas y las adenoides, u otros procedimientos otorrinolaringológicos

### PARA SABER MÁS CONSULTA:

Centro Médico Down AVESID. Caracas:  
- [www.avesid.org](http://www.avesid.org)

Virginia University  
[www.healthsystem.virginia.edu](http://www.healthsystem.virginia.edu)

Mayo Clinic  
[www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)

National Down Syndrome Society.  
[www.ndss.org](http://www.ndss.org)