

# CANSADO DE ESTAR CANSADO

Los ronquidos nocturnos pueden ser causados por una condición llamada apnea obstructiva.

**SI SU PAREJA SE ENOJA** con usted por sus ronquidos potentes, las siestas durante el día y su mal humor, le sugerimos consultar al médico antes de visitar a su terapeuta. Estos problemas pueden ser síntomas de una enfermedad llamada apnea obstructiva del sueño (obstructive sleep apnea OSA).

OSA es un trastorno muy común; se estima que afecta a más de 12 millones de Americanos y si no se trata, puede aumentar el riesgo de presión alta, ataques cardíacos, derrames cerebrales, obesidad y diabetes. OSA afecta a individuos de cualquier edad, tamaño, sexo y nacionalidad aunque es más común en hombres y especialmente en aquellos con exceso de peso.

Una persona con OSA deja de respirar o respira con dificultad durante varios segundos o minutos mientras duerme; dichas interrupciones ocurren de 5 a 30 veces por hora y son causadas por un bloqueo o adelgazamiento de las vías respiratorias. El síntoma más común de OSA es el roncar frecuentemente y fuertemente; otras complicaciones incluyen dolores de cabeza por la mañana, problemas de concentración o de memoria, irritabilidad, depresión y sueño durante el día.

La asociación americana que trata con este síndrome, ha elaborado un conjunto de preguntas para determinar si usted corre el riesgo de tener OSA. Dicho cuestionario se encuentra en la siguiente dirección de la web: [www.sleepapnea.org/resources/pubs/snorescore.html](http://www.sleepapnea.org/resources/pubs/snorescore.html). Su pareja puede ayudarlo a contestar las preguntas y si alguna de sus respuestas es "sí" consulte a su médico. Antes de referirlo a un especialista, su doctor tomará en cuenta su historia médica y examen físico; si se determina que usted necesita tratamiento, se le hará un estudio llamado polisomnografía (PSG).

## POLISOMNOGRAFIA (PSG)

La polisomnografía es la prueba más común y precisa para el diagnóstico de la OSA. Sensores conectados al cuero cabelludo, cara, pecho y



extremidades reúnen datos sobre la respiración y frecuencia cardíaca durante el sueño. Por muchos años, el paciente tenía que ir a un laboratorio o centro médico y requería quedarse una noche; pero los nuevos sistemas usan tecnología inalámbrica y el estudio puede hacerse en casa. Desafortunadamente, dicho estudio casero es recomendado solo en casos muy limitados.

Típicamente, el técnico le coloca al paciente los sensores, una cánula nasal, un medidor de oxígeno y un cinturón abdominal y todo esto es conectado a una máquina de electrocardiograma. Algunos sistemas de uso en casa están conectados a su vez a una cámara de video para que el técnico pueda ver las imágenes desde cualquier computadora lo cual también le permite solucionar problemas que pudieran surgir durante el estudio como por ejemplo un sensor suelto.

El personal del centro médico le hará recomendaciones sobre el tipo de estudio que sea mejor en su caso y se reunirá con usted después del estudio para discutir los resultados. Si se le diagnostica con apnea obstructiva del sueño, también le ayudarán a elegir la mejor opción de tratamiento para su caso específico. Con ello usted se sentirá mucho mejor, con una energía nueva y las quejas de su pareja, familia y amigos las pondrá a dormir. ■

*Adaptado del Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre.*

TOM WHALEN

**NOTA DEL EDITOR:** El médico o terapeuta le ha dado este folleto para explicar y recordarle de un problema relacionado con su salud. Se trata de una guía general solamente. Si usted tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o terapeuta.

---

---

---