

Apnea del sueño

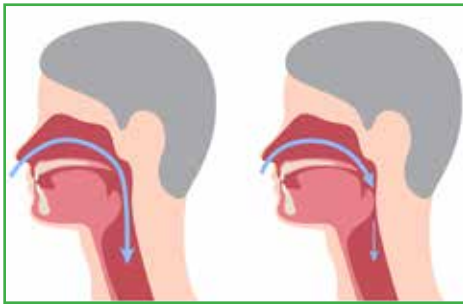
Exposición al desastre del 11 de septiembre y la apnea del sueño

Según un estudio del año 2014, las personas que se encontraban en el lugar del desastre del World Trade Center tenían más probabilidades de contraer apnea del sueño severa.¹ Otro estudio halló que las personas que sufrían afecciones comunes relacionadas con el 9/11, como la enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD, por sus siglas en inglés), la rinosinusitis crónica y el trastorno por estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés), tenían mayor probabilidad de contraer apnea obstructiva del sueño.²

¿Qué es la apnea del sueño?

Cuando respira mientras está despierto, el aire atraviesa la nariz y la boca y llega a los pulmones a través de la tráquea. Cuando está dormido, los músculos de las vías respiratorias altas se relajan. En las personas que sufren apnea del sueño, estas vías respiratorias relajadas se estrechan, lo que hace que los tejidos de la parte posterior de la garganta vibren y dificulta que el aire que se inhala llegue a los pulmones. En ocasiones, las vías respiratorias se estrechan hasta el punto en que la circulación de aire se reduce (hipopnea) o se bloquea por completo (apnea). Esto puede durar de 10 a 20 segundos y, en las personas con apnea del sueño severa, puede suceder cientos de veces por noche.

Tipos de apnea del sueño



Apnea obstructiva del sueño, el tipo más común, que ocurre cuando se bloquea la circulación de aire a través de las vías respiratorias altas, lo que produce ronquidos fuertes e interrumpe la respiración.




Apnea central del sueño, que afecta al sistema nervioso central y ocurre cuando el cerebro no logra dar indicaciones a los músculos que controlan la respiración. La mayoría de las personas con apnea central del sueño no roncan.




Síndrome complejo de apneas del sueño, una combinación de apnea obstructiva del sueño y apnea central del sueño.

Signos y síntomas



- ▶ Asfixia, resoplidos, jadeos o largas pausas en la respiración durante el sueño
- ▶ Despertarse con la boca seca
- ▶ Insomnio o sueño inquieto o intermitente
- ▶ Dolores de cabeza por la mañana
- ▶ Somnolencia durante el día, incluso después de haber dormido plenamente toda la noche

Factores de riesgo



- ▶ Problemas relacionados con la tiroides
- ▶ Beber alcohol, fumar o no realizar actividad física, lo que causa aumento de peso excesivo
- ▶ Enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD)
- ▶ Bloqueo de la nariz o la cavidad nasal, alergias u otros problemas de los senos paranasales

¹Glaser MS, Shah N, Webber MP, Zeig-Owens R, Jaber N, Appel DW, Hall CB, Weakley J, Cohen HW, Shulman L, Kelly K, Prezant D. Obstructive Sleep Apnea and World Trade Center Exposure [Apnea obstructiva del sueño y la exposición al desastre del WTC]. *J Occup Environ Med* 2014; 56 Suppl 10:S30-4.

²Sunderram J, Udasin I, Kelly-McNeil K, Ko S, Cepeda C, Marraccoli B, Perret C, Ohman-Strickland P, Scardella A, Kipen H. Unique Features of Obstructive Sleep Apnea in World Trade Center Responders with Aerodigestive Disorders [Rasgos únicos de la apnea obstructiva del sueño en los socorristas del WTC con trastornos aerodigestivos]. *J Occup Environ Med* 2011; 53:975-980.

Presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP) para tratar la apnea del sueño

Las personas con apnea obstructiva del sueño moderada o severa pueden usar un dispositivo de presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés) para tratar su afección. Mientras duermen, los usuarios reciben una circulación constante de oxígeno a través de este dispositivo. Es posible que las personas que sufren apnea del sueño que no usan un dispositivo de CPAP tengan interrupciones periódicas en la respiración mientras duermen.



Los dispositivos de CPAP constan de tres partes:

1. Una pequeña bomba que recoge el aire
2. Un tubo por donde fluye el aire
3. Una máscara que envía el aire desde el tubo hasta las vías respiratorias.

Beneficios del dispositivo de CPAP

En el pasado, los dispositivos de CPAP eran grandes, voluminosos y ruidosos. En nuestros días, estos dispositivos son más pequeños, fáciles de transportar y mucho más silenciosos que los dispositivos anteriores. Los beneficios de los nuevos dispositivos de CPAP son los siguientes:

A corto plazo:

- Mejoramiento de la calidad del sueño
- Reducción de los ronquidos
- Menos somnolencia durante el día

A largo plazo:

- Menor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular
- Mejoramiento de la memoria
- Mejoramiento del control de la presión arterial alta

Al principio, a algunas personas les resulta incómodo utilizar el dispositivo de CPAP. Hable con su médico sobre el uso del dispositivo de CPAP.

Otros tratamientos para la apnea del sueño



Si un dispositivo de CPAP no es lo que usted necesita, hable con su médico sobre otros tratamientos para la apnea del sueño. Ejemplos:

- ▶ Presión positiva de dos niveles en las vías respiratorias (BiPAP, por sus siglas en inglés): es similar al dispositivo de CPAP, pero proporciona una cantidad de presión de aire para inhalar y otra para exhalar.
- ▶ Presión positiva autoajustable de las vías respiratorias (APAP, por sus siglas en inglés): es similar al dispositivo de CPAP, pero proporciona diversas presiones de aire.
- ▶ Dispositivo para la boca: los dentistas que tratan la apnea del sueño personalizan para cada paciente este dispositivo de aspecto similar a un protector bucal. Este dispositivo ayuda a ampliar las vías respiratorias mientras el paciente duerme.
- ▶ Cirugía bucal: esto puede ayudar a reducir algunas de las obstrucciones respiratorias causadas por el paladar blando, la lengua o las vías respiratorias de una persona. Otros procedimientos pueden ayudar a agrandar las áreas que se han vuelto más estrechas con el tiempo.

Para más información sobre la apnea del sueño, visite nyc.gov/health o nhlbi.nih.gov y busque las palabras "sleep apnea" (apnea del sueño).

Ayuda para la apnea del sueño relacionada con el desastre del 11 de septiembre

El Programa de Salud del World Trade Center (WTCHP, por sus siglas en inglés), un programa federal para personas con afecciones relacionadas con el desastre del 11 de septiembre, brinda tratamiento para la apnea obstructiva del sueño y el síndrome complejo de apneas del sueño, pero no para la apnea central del sueño. Para más información sobre el WTCHP, visite cdc.gov/wtc.