

Apnea

RECOMENDACIONES AL ALTA



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

¿Qué es la Apnea del Sueño?

La Apnea del Sueño es una enfermedad que se produce por bloqueo de la vía aérea mientras se duerme lo que impide el paso de aire a los pulmones.

Este hecho altera el sueño normal de forma importante, provocando excesivo sueño al día siguiente. Ello conlleva un incremento en el riesgo de accidentes de tráfico y laborales, así como de diversas enfermedades cardiovasculares o un mayor descontrol en la tensión arterial.





1.

¿Tiene tratamiento?

Hoy en día la Apnea del Sueño tiene un tratamiento muy eficaz: La CPAP. Este dispositivo consigue mantener tu vía aérea abierta durante toda la noche gracias a que genera una presión de aire (diferente para cada paciente) que impide su colapso.

Hasta un 80% de los pacientes consiguen una buena tolerancia y buenos resultados. No todo el mundo precisa CPAP, en ocasiones es suficiente con mantener ciertas medidas dietéticas.

2.

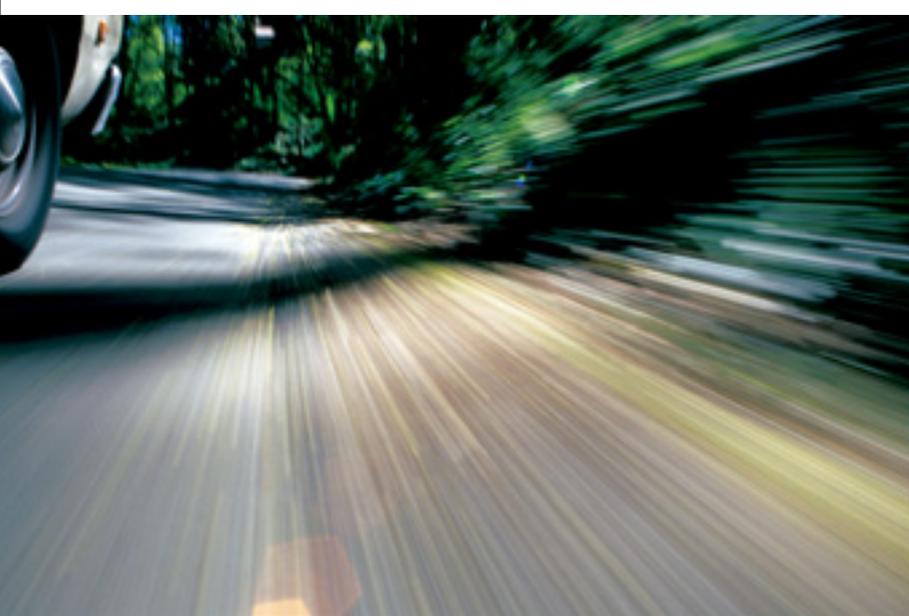
¿Tengo Apnea del Sueño?

Debes sospechar que tienes Apnea del Sueño en las siguientes situaciones:

- Ronquidos frecuentes muy potentes o entrecortados.
- Te han dicho que dejas de respirar mientras duermes.
- Te duermes durante el día con mucha facilidad y en situaciones en las que no deberías de dormirte.
- A menudo te despierta de noche una sensación de ahogo brusco.
- Tienes una tensión arterial que no se consigue controlar a pesar de utilizar varias pastillas.
- A pesar de haber dormido durante toda la noche, te levantas de la cama ya muy cansado por la mañana.

NO TODO EL QUE RONCA TIENE APNEA DEL SUEÑO, PERO CASI TODOS LOS QUE PADECEN APNEA DEL SUEÑO SON RONCADORES.





3. Recuerda:

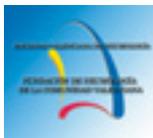
La Apnea del Sueño no duele, pero podría matarte. Si roncas y además tienes excesivo sueño durante el día, te quedas sin respiración al dormir o tu tensión arterial no se controla.

No juegues con tu vida ni con la de los demás. La Apnea del Sueño tiene un tratamiento muy efectivo. CONSULTA A TU MÉDICO

7 millones de personas en España pueden tener Apnea del Sueño, sólo un 5% están diagnosticadas.

La Apnea del Sueño incrementa en 6 veces el riesgo de un accidente de tráfico.

La Apnea del Sueño puede provocar diversas enfermedades cardiovasculares.



Edita: Generalitat. Conselleria de Sanitat
Elaborado por: Sociedad Valenciana de Neumología
Fundación de Neumología de la Comunidad Valenciana

D.L.: V-3614-2008 / Maquetación e impresión: Textosimatges, S.A.

3. Recordar:

L'apnea del son no és dolorosa però podria matar-te. Si ronques i, a més, tens moltíssima son durant el dia, et quedess sense respiració quan dorms o no pots controlar la tensió arterial.

No jugues amb la teua vida ni amb la dels altres. L'apnea del son té un tractament molt efectiu. CONSULTA EL TEU METGE

A Espanya, 7 milions de persones poden tindre apnea del son. Només un 5% estan diagnosticades.

L'apnea del son incrementa en 6 vegades el risc d'un accident de trànsit.

L'apnea del son pot provocar diverses malalties cardiovasculars.



2. Tinc apnea del son?

Has de sospitar que tens apnea del son en les situacions següents:

- Roncs freqüents molt potents o entretallats.
- T'han dit que deixes de respirar mentre dorms.
- T'adorms durant el dia amb molta facilitat i en situacions en què no t'hauries d'adormir.

– Sovint et desperta de nit una sensació d'ofec brusca.

– Tens una tensió arterial que no es pot controlar a pesar d'utilitzar unes quantes pastilles.

– A pesar d'haver dormit durant tota la nit, t'alces ja molt cansat al matí.

NO TOT EL QUI RONCA TÉ APNEA DEL SON, PERÒ QUASI TOTS ELS QUE EN TENEN SÓN RONCADORS



1. Té tractament?

Hui en dia l'apnea del son té un tractament molt eficaç: la CPAP. Este dispositiu aconseguix mantindre la teua via aèria oberta durant tota la nit gràcies al fet que genera una pressió d'aire (diferent per a cada pacient) que impeditx que es col·lapsi.

Fins a un 80% dels pacients aconseguixen una bona tolerància i bons resultats No tot el món necessita la CPAP. De vegades, és suficient mantindre certes mesures dietètiques.

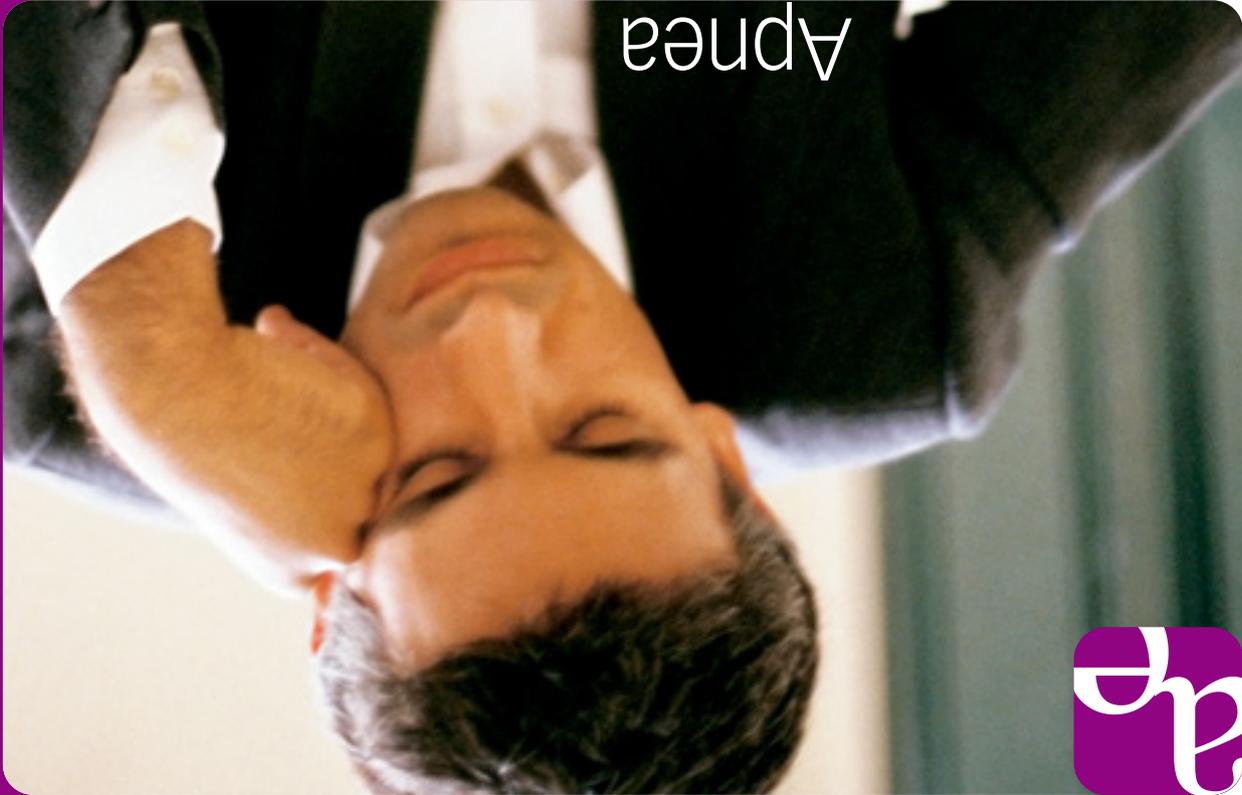




Què és l'apnea del son?

L'apnea del son és una malaltia que es produeix per bloqueig de la via aèria mentre es dorm, cosa que impedeix el pas d'aire als pulmons.

Este fet altera el son normal de forma important i provoca son excessiu l'endemà. Això comporta un increment en el risc d'accidents de trànsit i laborals, així com de diverses malalties cardiovasculars, o un major descontrol en la tensió arterial.



Apnea

