



# EDUSALUD CARTILLA



[www.hsdp.gov.co](http://www.hsdp.gov.co)



@esehospitalpamplona



@HospPamplona

# Tabla de contenido

1-3

Apnea del sueño

---

4-5

Factores de riesgo

---

6

Obesidad

---

7-8

Diabetes

---

**COMUNICACIÓN Y PRENSA**

C.S. YAMDRY MARTÍNEZ CELIS

YULIANIS STEFANY MORENO PÉREZ – PASANTE

# APNEA DEL SUEÑO

Esta condición es un trastorno del sueño potencialmente mortal en el que la respiración se detiene y se reanuda periódicamente. Si experimenta somnolencia diurna excesiva y ronquidos fuertes, puede indicar que tiene apnea del sueño.

Desde la E.S.E Hospital San Juan de Dios de Pamplona te compartimos las principales causas de la apnea del sueño:

- **La apnea obstructiva del sueño**, es el tipo más común de apnea del sueño. Cuando los músculos de la garganta se relajan, se produce la apnea obstructiva del sueño.
- **Apnea central del sueño**, se produce cuando las señales que envía el cerebro a los músculos que regulan la respiración son insuficientes o nulas.
- **Apnea obstructiva del sueño compleja**, se produce cuando una persona tiene apnea central del sueño y apnea obstructiva del sueño.

Recuerde que debe consultar con un médico si sospecha que sufre de apnea del sueño. La intervención médica puede tratar los síntomas y reducir las posibilidades de complicaciones, como problemas cardíacos.



Imagen tomada de internet

## Síntomas

Los signos y síntomas de la apnea obstructiva del sueño son los siguientes:

- Ronquidos fuertes.
- Episodios en los que dejas de respirar durante el sueño.
- Jadeos al respirar durante el sueño.
- Despertarse con la boca seca.
- Dolor de cabeza por la mañana.
- Problemas para mantenerse dormido (insomnio).
- Sensación de sueño excesiva durante el día (hipersomnía).

- Dificultad para prestar atención mientras estás despierto.
- Irritabilidad.

## Causas de la Apnea obstructiva del sueño

Se cree que este trastorno se da mediante la formación de un tono muscular suelto, ya que los músculos de la parte posterior de la garganta ayudan a sostener la úvula, las paredes laterales y las amígdalas, así como la lengua.

Al respirar inadecuadamente, las vías respiratorias se cierran o estrechan cuando los músculos se relajan. Esto restringe la cantidad de aire que se puede inhalar, lo que hace que disminuyan los niveles de oxígeno en la sangre. La respiración se interrumpe brevemente para que el cerebro pueda sentir que el paciente no puede respirar. Este despertar instantáneo provoca un recuerdo del evento en cuestión.

Cuando resopla, jadea o se ahoga durante el sueño, sus intentos de caer en ciclos REM similares a los de un sueño profundo se ven obstaculizados.

En cambio, realiza un ciclo de 5 a 30 repeticiones de este patrón cada hora.

## Factores de riesgo

Cabe aclarar que incluso los niños pequeños pueden sufrir de apnea del sueño. Ciertas circunstancias aumentan su riesgo más que otras.

Los factores que aumentan el riesgo de la apnea del sueño son los siguientes:

- **Sobrepeso:** La obesidad aumenta considerablemente el riesgo de apnea del sueño. Los depósitos de grasa alrededor de las vías respiratorias superiores pueden impedir la respiración.



Imagen tomada de internet

- **Circunferencia del cuello:** Las personas con cuellos gruesos pueden tener vías respiratorias estrechas.
- **Vías respiratorias estrechas:** Es posible que haya heredado una garganta estrecha. Las amígdalas o los adenoides también pueden agrandarse 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, el riesgo aumenta en mujeres con sobrepeso y parece aumentar después de la menopausia.
- **Ser mayor:** La apnea del sueño ocurre con mayor frecuencia en adultos mayores.
- **Antecedentes familiares:** Tener miembros de la familia con apnea aumenta su riesgo.
- **Consumo de alcohol, sedantes o tranquilizantes:** Estas sustancias relajan los músculos de la garganta, lo que puede empeorar la apnea obstructiva del sueño.
- **Tabaquismo:** Los fumadores tienen tres veces más probabilidades de desarrollar la enfermedad a los que nunca han fumado.



Imagen tomada de internet

- **Congestión nasal:** Si tiene problemas para respirar por la nariz (debido a problemas anatómicos o alergias), es más probable que desarrolle apnea obstructiva del sueño.
- **Afecciones:** 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. Las afecciones pulmonares crónicas, como el síndrome de ovario poliquístico, los desequilibrios hormonales, los accidentes cerebrovasculares previos y el asma también pueden aumentar el riesgo.

# Complicaciones

La apnea del sueño es una enfermedad grave. Las complicaciones pueden incluir las siguientes:

- **Fatiga durante el día:** Los despertares repetidos asociados con la apnea del sueño hacen que el sueño normal y reparador sea imposible y puede provocar síntomas graves de somnolencia diurna, fatiga e irritabilidad.

Puede tener dificultad para concentrarse y quedarse dormido mientras trabaja, mira televisión o incluso conduce. Las personas con apnea del sueño corren un mayor riesgo de verse involucradas en un accidente automovilístico o laboral.



Imagen tomada de internet

También pueden sentirse irritables, malhumorados o deprimidos. Es posible que a los niños y adolescentes con apnea del sueño no les vaya bien en la escuela o tengan problemas de comportamiento.

- **Presión arterial alta o problemas cardíacos:** La caída repentina en los niveles de oxígeno en la sangre que ocurre durante la apnea del sueño puede aumentar la presión arterial y ejercer presión sobre el sistema cardiovascular. Si tiene apnea obstructiva del sueño, su riesgo de desarrollar presión arterial alta (hipertensión) aumenta.

La apnea obstructiva del sueño aumenta el riesgo de ataque cardíaco, de accidente cerebrovascular y latidos cardíacos anormales, como la fibrilación auricular. Si tiene una enfermedad cardíaca, los episodios repetidos de bajo nivel de oxígeno en la sangre (hipoxia o hipoxemia) pueden provocar la muerte súbita por latidos cardíacos irregulares.

- **Diabetes tipo 2:** Si padece de apnea del sueño, es más probable que desarrolle resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.

- **Síndrome metabólico:** La afección, incluye síntomas como presión arterial alta, niveles anormales de colesterol, niveles altos de azúcar en la sangre y aumento de la circunferencia de la cintura, que se asocia con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.
- **Complicaciones con medicamentos/cirugías:** esta enfermedad puede causar problemas con ciertos medicamentos y anestesia general, teniendo más probabilidades de padecer complicaciones después de una cirugía, porque son propensas a tener problemas respiratorios.
- **Problemas hepáticos:** Las personas con apnea del sueño tienen más probabilidades de tener resultados anormales en las pruebas de función hepática; además, los hígados de estas personas tienden a mostrar signos de cirrosis (hígado graso no alcohólico).
- **Privación del sueño a los compañeros:** Los ronquidos fuertes pueden impedir que alguien que duerme cerca de usted descanse bien. El compañero que ronca a menudo se muda a otra habitación o incluso a otro piso de la casa para dormir.

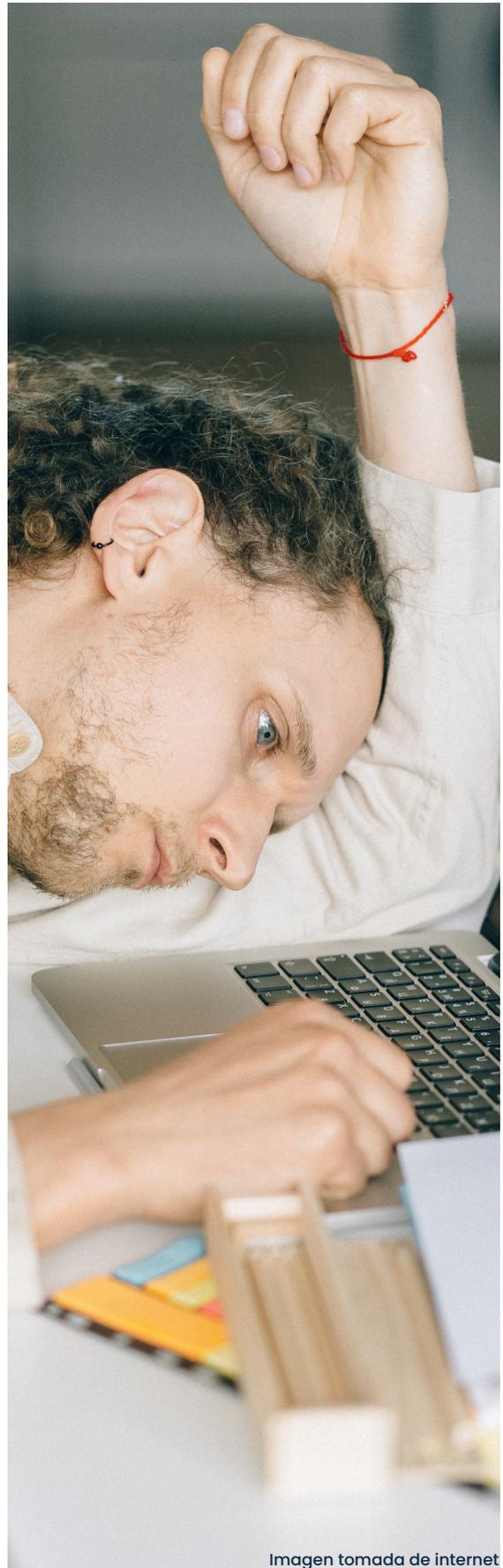


Imagen tomada de internet

# OBESIDAD

La obesidad es el principal riesgo para la apnea del sueño, seguida del tabaquismo, los cambios anatómicos o el sedentarismo. Perder peso puede reducir en gran medida la apnea.

A mediano o largo plazo, puede provocar cambios en la presión arterial y aumentar el riesgo de hipertensión. Las personas con apnea obstructiva del sueño severa tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes y muchas otras afecciones crónicas.

## La obesidad en relación con la apnea del sueño

Los pacientes obesos experimentan más apnea del sueño que los pacientes no obesos, debido al peso adicional que presiona los tejidos de la garganta. Además, el exceso de tejido graso se deposita en los músculos que rodean las vías respiratorias en el istmo de la garganta. Aquí es donde ocurren la mayoría de los episodios de apnea del sueño.

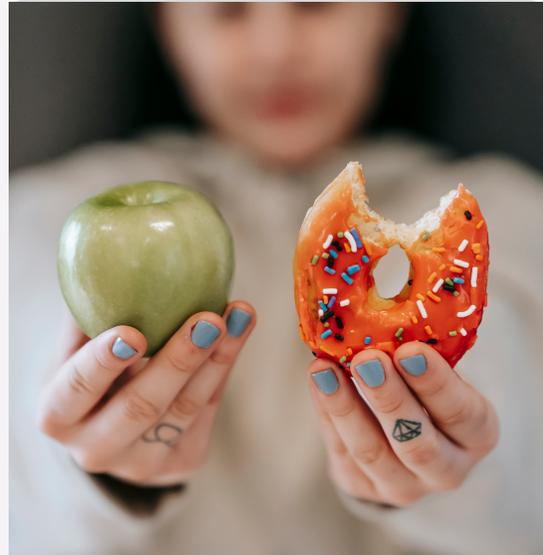


Imagen tomada de internet

La apnea obstructiva del sueño genera un estrés metabólico en torno a moléculas alteradas como las grelinas, leptinas y otras. Esto da como resultado un desequilibrio de estas moléculas que hace que las personas tengan más apetito, lo que lleva a un ciclo interminable de aumento de peso. Debido a la apnea, la pérdida de peso es poco posible debido a los efectos que tiene sobre el metabolismo.

Así mismo se recomienda evitar la posición boca arriba y preferiblemente dormir de lado, ya que todas estas medidas han demostrado que pueden ayudar a atenuar la severidad de las apneas.

## Consejos prácticos

- Como primer paso, perder peso.
- Una buena alimentación, aprender nuevos hábitos y rutinas a la hora de comer.
- Incorporar el ejercicio físico en la rutina diaria.
- Pérdida de peso, ya que puede significar no solo la mejora de la patología, sino que incluso puede curar la enfermedad.

## DIABETES

Parece que la apnea del sueño y la diabetes tipo 2 no están relacionadas entre sí. Después de todo, el primero es un trastorno del sueño, mientras que el segundo es una condición causada por los niveles de insulina y azúcar en la sangre. Sin embargo, es posible que se sorprenda al saber que estas dos condiciones en realidad comparten una fuerte relación.

Es posible que el 45% de los pacientes con diabetes tipo 2 experimenten un trastorno del sueño. De hecho, lo contrario también es cierto, los pacientes que experimentan trastornos del sueño o que duermen menos de seis horas tienen más probabilidades de padecer diabetes tipo 2



Imagen tomada de internet

En la apnea del sueño, la respiración del paciente se obstruye durante el sueño. Como resultado, la respiración se interrumpe temporalmente, lo que tiene efectos significativos tanto en la salud física como mental. Es uno de los trastornos del sueño más comunes; alrededor del 13% de los hombres con el trastorno informan que lo tienen, en comparación con el 6% de las mujeres con el trastorno.

Investigaciones recientes confirman un vínculo entre la apnea del sueño y la diabetes tipo 2. Además de la resistencia a la insulina y la intolerancia a la glucosa, esto se considera un trastorno común.

La falta de sueño conduce a una disminución de la tolerancia a la glucosa y a la aparición de hipoglucemia, que puede ocurrir incluso después de solo 6 días de privación del sueño. Esto se debe al hecho de que la persona privada de sueño tiene menos glucosa en su sistema.

Dormir aumenta la producción de cortisol y hormona del crecimiento. Estas hormonas contrarrestan el efecto de la insulina aumentando su producción cuando duermen. La leptina es el factor más importante que vincula la apnea del sueño con la diabetes tipo 2. Como resultado, dormir poco puede aumentar los niveles de otras sustancias que aumentan la resistencia a la insulina.

Dormir suficientes horas reduce la posibilidad de un aumento excesivo de peso. La leptina regula qué tan llena se siente una persona, y las personas con baja producción pueden aumentar de peso, lo cual es uno de los síntomas de la apnea del sueño. Asimismo, la falta de sueño y la obesidad son algunos de los causantes de la diabetes tipo 2, por no mencionar que para aquellos que ya la padecen, los síntomas pueden empeorar.

## Recomendación

Cuando se trata de la apnea del sueño y la diabetes tipo 2, una de las principales causas en común es no dormir lo suficiente. Es por eso que dormir bien por la noche es un factor importante para evitar ambas enfermedades. Descansar lo suficiente ayuda al páncreas a regular los niveles de insulina en la sangre, especialmente si se mantiene el horario de sueño adecuado. Con esto, se puede evitar tanto el desarrollo de la obesidad como de la diabetes.

## webgrafía

- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sleep-apnea/symptoms-causes/syc-20377631>
- <https://www.terapiacpap.com/la-diabetes-tipo-2-y-la-apnea-del-sueno-todo-lo-que-debes-saber/>
- [https://www.sabervivirtv.com/medicina-general/obesidad-apnea-sueno-adelgazar-tratamiento-ronquidos\\_6058#:~:text=La%20obesidad%20es%20el%20principal,\(CPAP\)%20durante%20el%20sue%C3%B1o.](https://www.sabervivirtv.com/medicina-general/obesidad-apnea-sueno-adelgazar-tratamiento-ronquidos_6058#:~:text=La%20obesidad%20es%20el%20principal,(CPAP)%20durante%20el%20sue%C3%B1o.)



[www.hsdp.gov.co](http://www.hsdp.gov.co)



@esehospitalpamplona



@HospPamplona