



Apnea del sueño

Hábitos de vida saludables

¿Por qué tener hábitos de vida saludables?

Trabajo y vida cotidiana se encuentran, necesariamente, unidos. Las actividades y **hábitos adquiridos y practicados** en nuestro entorno doméstico, **se trasladan al ámbito laboral** y viceversa.

Pensemos en la cantidad de tiempo empleado a diario en el lugar de trabajo que interactuará con nuestro tiempo extralaboral en factores tales como **las posturas que adoptamos, el esfuerzo físico realizado, los alimentos que ingerimos, cuándo y cómo realizamos las comidas, etc.**

En prevención de riesgos laborales se entiende el concepto de **Salud** en el sentido dado al mismo por la Organización Mundial de la Salud (OMS): **“el estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de afecciones o enfermedades”**.



Este amplio concepto de salud engloba aspectos diversos referentes a hábitos saludables entendidos desde varios puntos de vista tales como **la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado de la espalda, el tabaquismo o los riesgos derivados del uso del vehículo** que revierten en muchos casos en el ámbito laboral.

Concepto y tipos

Concepto: Falta o suspensión de la respiración durante el sueño

Tipos:

› **Obstructiva:**

Es una **obstaculización en las vías aéreas respiratorias** por un **crecimiento anormal de tejidos alrededor de la garganta**, que sólo está presente durante el sueño provocando **el ronquido**.

- › **Apnea leve:** dejar de respirar 10 veces/horade sueño
- › **Apnea moderada:** dejar de respirar 20 veces/hora de sueño
- › **Apnea grave:** dejar de respirar 30 veces/hora de sueño

› **Central:**

Se produce por una **disfunción de los centros respiratorios a nivel del sistema nervioso central** de modo que el cerebro no manda la señal para que se respire.

Desarrollo de la apnea del sueño

- › Los **músculos de la garganta y lengua se relajan**, obstruyendo la parte superior de las vías respiratorias
- › Las **respiraciones son difíciles y ruidosas**
- › Los **ronquidos son fuertes y a la persona le falta la respiración y se despierta**, causando un cambio de sueño profundo a menos profundo
- › Los **pulmones y el cerebro no reciben suficiente oxígeno**
- › La **falta de sueño profundo**, o el sueño fragmentado, conduce a **somnolencia durante el día**

Los pacientes con apnea tienen entre 7 y 10 veces mayor riesgo de padecer accidentes de tráfico y mayor proporción de accidentes laborales y domésticos

Factores de riesgo

Las personas:

- › De edad avanzada (sin discriminación de sexo)
- › Hombres adultos
- › Obesas
- › Hipertensas
- › Fumadores
- › De cuello muy ancho
- › Con condiciones o anomalías en las vías respiratorias
- › Consumidores de alcohol
- › Consumidores de sedantes en dosis excesivas antes de dormir

Factores agravantes de la apnea:

- › Personas que dedican escaso tiempo a dormir
- › Niveles excesivos de dióxido de carbono
- › Accidentes cerebro vasculares
- › Enfermedades cardíacas
- › Hipertensión



Síntomas



- › Paradas respiratorias durante el sueño
- › Despertares constantes durante el sueño
- › Cansancio y somnolencia diurna
- › Ronquidos fuertes
- › Falta de concentración
- › Aumento de peso
- › Pérdida de memoria
- › Cefaleas
- › Nerviosismo
- › Alucinaciones
- › Visión borrosa
- › Náuseas

Apnea infantil

- › Si no se trata afecta al coeficiente intelectual o al nivel de atención del niño
- › Suele originarse por un tamaño excesivo de las amígdalas
- › La patología afecta del 1% al 3% de los niños
- › Desarrollo de "dientes de caballo"
- › Incontinencia urinaria nocturna
- › Se corrige por cirugía láser



Detección de la apnea

Se puede detectar a través de diferentes pruebas:

- › **Examen físico de la boca y garganta** para detectar anomalías (por el otorrinolaringólogo)
- › **Estudios del sueño**
- › **ECG** (electrocardiograma) para detectar posibles arritmias durante el sueño
- › **Gasometrías** para ver el nivel de oxígeno en sangre durante el sueño
- › **Polisomnograma:** examen para detectar apnea del sueño
- › **Exámenes múltiples de sueño latente (MSLT)** mide la rapidez con que el paciente se duerme varias veces durante el día
- › **Estudios de la función tiroidea**



Tratamientos preventivos

- › Evitar la conducción con sueño, sin compañía, después de una comida abundante
- › Realizar ejercicios físicos
- › Controlar el peso
- › Dormir de lado y no de espalda ni boca arriba
- › Evitar el consumo de alcohol, tabaco y pastillas sedantes
- › Evitar ver la televisión o escuchar la radio al acostarse



Tratamientos correctivos

- › **Presión nasal continua de vías respiratorias (CPAP):** Tratamiento más común que consiste en una mascarilla que se adapta a la nariz y que va unida a una turbina generadora de una corriente de aire que aumenta la entrada de éste en las vías respiratorias, impidiendo su obstrucción
- › **Autopcap:** Dispositivo similar al anterior pero con un sensor que permite medir la presión aérea en cada momento, en función de las distintas apneas que puedan producirse
- › **Cirugía:** Son soluciones alternativas a las anteriores. Entre ellas, destaca la uvulopalatofaringoplastia, una extirpación del paladar blando, la úvula y las amígdalas (por láser, radiofrecuencia o cirugía), dirigida a ensanchar permanentemente las vías respiratorias
- › **Dispositivos de mandíbula y boca:** Pretenden adelantar la mandíbula y abrir el paso de la zona posterior (la faringe) para que pase el aire

En cualquier caso, consulta con un médico especialista la opción de tratamiento más adecuada



Apnea del sueño Hábitos de vida saludable

