

La apnea del sueño afecta a más a hombres adultos con sobrepeso, según Instituto del Sueño

La apnea del sueño es uno de los trastornos más comunes durante el descanso junto al síndrome de piernas inquietas sólo por detrás del insomnio, que es el más frecuente en la población

El estudio de apnea del sueño ha determinado que la población que sufre este trastorno en el descanso son, en su mayoría, hombres adultos con sobrepeso. A este parón en la respiración se suman los ronquidos y es muy característico de este trastorno que los ronquidos se intercalan con paradas en la respiración, como señalan desde el Instituto del Sueño.

La apnea del sueño se caracteriza por pausas en la respiración de una duración variable que pueden llegar a alcanzar los 60 o 120 segundos. La apnea del sueño se produce cuando se dan cierres totales o parciales de la faringe. De esta forma, se provoca una interrupción en la entrada de aire en los pulmones que conlleva una disminución durante unos momento del oxígeno en sangre por lo que, cuando mayor sean los episodios de apneas, mayor será el tiempo que el oxígeno en sangre disminuya durante la noche.

Tratamiento para la apnea del sueño

El Instituto del Sueño es líder europeo en la investigación clínica y en el diagnóstico y tratamiento de vanguardia de trastornos del sueño.

Para llevar a cabo el mejor tratamiento de la apnea del sueño se deben tomar unas medidas generales, tales como la disminución del peso, evitar el alcohol y el tabaco o evitar dormir sobre la espalda. Sin embargo, toda exploración parte del trabajo de un especialista en otorrinolaringología que realice un estudio de las vías aéreas para detectar anomalías.

En algunos casos, este trastorno puede darse por problemas en el tabique nasal u otras partes de la anatomía que puede solucionarse con una intervención quirúrgica. Sin embargo, en otros casos más severos es necesario el uso CPAP, un dispositivo conectado con una mascarilla nasal o nasobucal que se utiliza por las noches mientras se duerme y que emite una corriente de aire a presión positiva que permite al paciente respirar de manera continua, evitando así que la vía aérea colapse y permitiendo que se pueda respirar con normalidad durante toda la noche. Esto ofrece una sensación de bienestar y descanso al paciente que se pierde mientras se dan episodios de apnea.

Datos de contacto:

Instituto del Sueño
91 345 41 29

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>