

"El calor extremo altera la calidad del sueño nocturno y agrava los síntomas de pacientes con apnea de sueño no diagnosticada", advierte la Dra. María del Carmen Hernández, del Hospital Quirónsalud Vitoria

[Multimedia](#)

La Dra. María del Carmen Hernández, neumóloga y Responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Vitoria, advierte sobre el agravamiento de los síntomas de la apnea del sueño en pacientes no diagnosticados durante los periodos de calor intenso

La [Dra. María del Carmen Hernández](#), neumóloga y Responsable de la [Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Vitoria](#), advierte sobre el agravamiento de los síntomas de la apnea del sueño en personas no diagnosticadas durante los periodos de calor intenso. "El calor extremo altera la calidad del sueño nocturno, lo que a su vez intensifica el cansancio y la somnolencia", destaca la especialista.

La apnea del sueño es un trastorno respiratorio caracterizado por pausas repetidas en la respiración durante el sueño. Estas interrupciones obligan al cerebro a despertar parcialmente para reanudar la respiración, lo que fragmenta el sueño y provoca un descanso de mala calidad. "Las personas que padecen apnea del sueño suelen sentirse constantemente cansadas, incluso después de dormir varias horas. Además, pueden experimentar dolores de cabeza, irritabilidad, dificultad para concentrarse y un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, como hipertensión, arritmias y accidentes cerebrovasculares", señala la especialista del centro vitoriano.

"El diagnóstico de la apnea del sueño se realiza mediante una polisomnografía, un estudio del sueño que registra la actividad cerebral, respiratoria y cardíaca durante el sueño", explica la Dra. Carmen Hernández. "El tratamiento más eficaz es la terapia con presión positiva continua en la vía aérea (CPAP), un dispositivo que suministra aire a presión a través de una mascarilla para mantener abiertas las vías respiratorias durante el sueño".

"Es importante destacar que el tratamiento de la apnea del sueño debe ser personalizado y adaptado a las necesidades de cada paciente", afirma la Dra. Hernández. Por último, la especialista en sueño explica que la elección del tratamiento más adecuado dependerá de la "gravedad de la enfermedad, la presencia de otras patologías y las preferencias del paciente".
