











¿Qué es la apnea del sueño?

La apnea del sueño es un trastorno del sueño común y tratable. Puede afectar a tu energía diaria, tu rendimiento intelectual y a tu salud a largo plazo. En algunos casos, podría incluso ser mortal si no se trata.

Síntomas nocturnos	Síntomas diurnos
 <p>Ronquidos fuertes y persistentes</p>	 <p>Dolor de cabeza por las mañanas</p>
 <p>Pausas respiratorias atestiguadas</p>	 <p>Fatiga excesiva durante el día</p>
 <p>Asfixia o respiración convulsiva durante la noche</p>	 <p>Falta de concentración</p>
 <p>Sueño no reparador</p>	 <p>Depresión o irritabilidad</p>
 <p>Visitas frecuentes al baño</p>	 <p>Somnolencia durante tareas rutinarias</p>

Los síntomas más relevantes incluyen el cansancio diurno, el ronquido y alteraciones durante el día tales como falta de concentración, pérdida de memoria, riesgo de accidentes de tránsito o laborales; y en consecuencia empeoramiento en la calidad de vida.

Las consecuencias a largo plazo incluyen el incremento en el riesgo de hipertensión y enfermedad cardiovascular y diferentes investigaciones sugieren la asociación entre apnea de sueño y diabetes, depresión o cáncer.

Esta enfermedad es diagnosticable y tratable, aunque más del 70% de las personas con este problema se encuentran aún sin diagnosticar.

Lo bueno es que está demostrado que tratar la apnea del sueño mejora la calidad de vida de los pacientes y puede contribuir a aumentar el control de la glucosa, bajar la tensión arterial y mejorar la salud cardíaca.

En Paraguay existen médicos especialistas en terapia del sueño y DYSA ofrece la línea de productos Philips Respironics que son los mejores equipos a nivel mundial para realizar los tratamientos relacionados a trastornos del sueño.

La terapia más común es la de presión positiva continua en vías aéreas (CPAP), que envía flujo suave de aire de presión positiva a través de una mascarilla facial, para así mantener abiertas las vías aéreas durante el sueño.

Beneficios de la terapia CPAP:

- Mayor energía y concentración.
- Menos dolores de cabeza por la mañana.
- Reducción de la irritabilidad.
- Mejora de la memoria.
- Incremento de la capacidad para realizar ejercicio.
- Reducción de la tensión arterial.
- Disminución del riesgo de ictus e infartos de miocardio.
- Incremento de la productividad en casa y en el trabajo.
- Mejora general de la calidad de vida.

- **El sueño profundo es uno de los tres pilares de la buena salud junto con una dieta equilibrada y el ejercicio regular.**
- **Existen aproximadamente 100 trastornos del sueño, sin embargo, la mayoría de ellos son tratables por los Expertos en Medicina del Sueño.**
- **Las personas con un sueño profundo y sin interrupciones experimentan tasas más bajas de hipertensión arterial, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas.**