



Educación para el paciente: Apnea del sueño en adultos (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿Qué es la apnea del sueño?

La apnea del sueño es un padecimiento que hace que deje de respirar durante periodos breves mientras duerme. Existen dos tipos de apnea del sueño: uno se llama "apnea obstructiva del sueño" y el otro, "apnea central del sueño".

En la apnea obstructiva del sueño, deja de respirar porque la garganta se estrecha o se cierra ([figura 1](#)). En la apnea central del sueño, deja de respirar porque el cerebro no envía las señales correctas a los músculos que hacen que respire. Cuando las personas hablan de la apnea del sueño, en general, se refieren a la apnea obstructiva del sueño, que es el tema de este artículo.

Las personas con apnea del sueño no saben que dejan de respirar cuando están dormidas, pero a veces, se despiertan sobresaltadas o jadeando. Por otro lado, sus seres queridos con frecuencia les informan que roncan.

¿Cuáles son los síntomas de la apnea del sueño?

Los principales síntomas de la apnea del sueño son ronquidos fuertes, cansancio y somnolencia diurna. Otros síntomas pueden incluir:

- Sueño inquieto
- Despertarse ahogado o jadeando
- Dolores de cabeza matutinos, boca seca o dolor de garganta
- Despertarse con frecuencia para orinar
- Despertarse y sentirse poco descansado o aturdido
- Dificultad para pensar con claridad o recordar cosas

Algunas personas que padecen apnea del sueño no tienen síntomas, o no saben que los tienen. Podrían pensar que es normal sentirse cansadas o roncar mucho.

¿Debo consultar a un médico o enfermero?

Sí. Si cree que es posible que tenga apnea del sueño, consulte a su médico.

¿Existe alguna prueba para detectar la apnea del sueño?

Sí. Si su médico o enfermero sospecha que tiene apnea del sueño, es posible que le pida que realice un "estudio del sueño". A veces, los estudios del sueño se pueden hacer en el hogar, pero por lo general se realizan en un laboratorio del sueño. Para el estudio, debe pasar la noche en un laboratorio, donde lo conectan a diferentes máquinas que supervisan su frecuencia cardíaca, respiración y otras funciones del organismo. Con los resultados de la prueba, el médico o enfermero puede saber si padece el trastorno.

¿Hay algo que pueda hacer por mi cuenta para aliviar la apnea del sueño?

Sí. Estas son algunas sugerencias que podrían ayudar:

- No dormir boca arriba. (Esto no siempre resulta práctico, porque no se puede controlar la posición en que se duerme. Además, solo es útil para algunas personas).
 - Baje de peso, si tiene sobrepeso.
 - Evite el alcohol, porque puede empeorar la apnea del sueño.
-

¿Cómo se trata la apnea del sueño?

Como se menciona anteriormente, si tiene sobrepeso u obesidad, bajar de peso puede ayudar. Sin embargo, esto puede ser difícil, y bajar lo suficiente de peso para ayudar a aliviar la apnea del sueño lleva tiempo. La mayoría de las personas necesitan otro tratamiento mientras tratan de bajar de peso.

El tratamiento más efectivo para la apnea del sueño es un dispositivo que mantiene las vías respiratorias abiertas mientras duerme. El tratamiento con este dispositivo se llama "presión positiva continua por vía respiratoria". Las personas que utilizan la presión positiva continua

por vía respiratoria deben colocarse una máscara por la noche que les permite respirar ([figura 2](#)).

Si su médico o enfermero le recomienda que use una máquina de presión positiva continua por vía respiratoria, trate de ser paciente al usarla. Al principio, la máscara podría parecer incómoda y la máquina ruidosa, pero su uso puede resultar muy eficaz. Las personas con apnea del sueño que utilizan una máquina de presión positiva continua por vía respiratoria descansan y se sienten mejor.

Existe otro dispositivo que se coloca sobre la boca, el cual se llama "dispositivo oral" o "dispositivo de avance mandibular". Este dispositivo también ayuda a mantener las vías respiratorias abiertas al dormir, pero los dispositivos no son tan efectivos como las máquinas de presión positiva continua para tratar la apnea del sueño.

En casos aislados, cuando nada parece ayudar, los médicos recomiendan una cirugía para mantener las vías respiratorias abiertas, pero esta cirugía no siempre es eficaz, e incluso si lo es, el problema puede volver a aparecer.

¿La apnea del sueño es peligrosa?

Puede ser peligrosa. Las personas que padecen apnea del sueño no tienen un sueño de buena calidad, por lo que, con frecuencia, están cansadas y no prestan atención. Eso hace que corran riesgo de sufrir accidentes de tránsito y de otros tipos. Además, en varios estudios se demostró que las personas con apnea del sueño tienen más posibilidades de tener presión arterial alta, infartos y otros problemas cardíacos graves. Para las personas con casos graves de apnea del sueño, el tratamiento (por ejemplo, con una máquina de presión positiva continua por vía respiratoria) puede ayudar a prevenir algunos de estos problemas.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Insomnio \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Somnolencia diurna \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: ¿Qué es un estudio del sueño? \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Apnea del sueño en niños \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Sleep apnea in adults \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

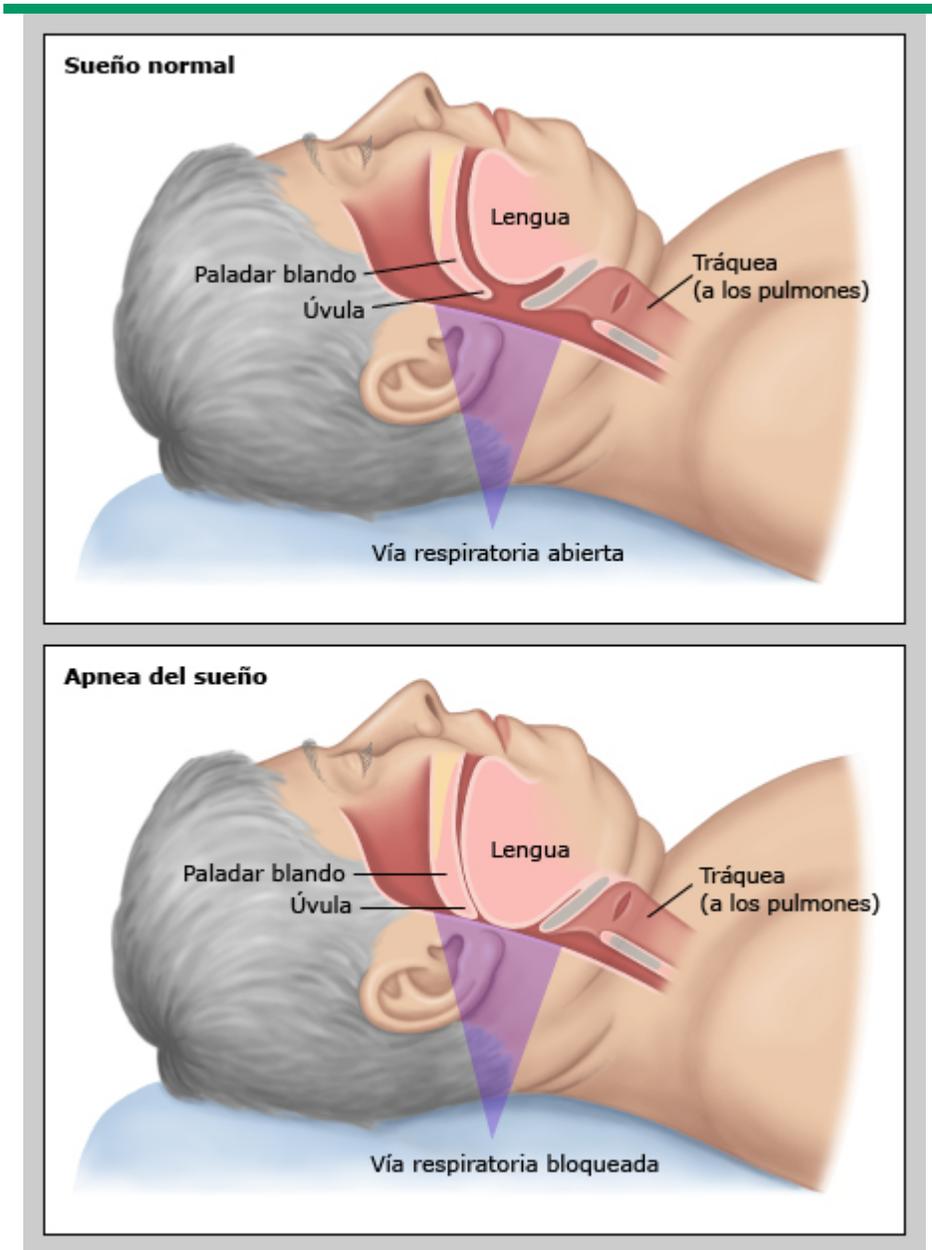
Este artículo se recuperó de UpToDate el: Oct 08, 2020.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2020 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 16178 Versión 11.0.es-419.1

GRÁFICOS

Vía respiratoria en una persona con apnea del sueño



Cuando una persona duerme, normalmente la vía respiratoria permanece abierta y el aire puede pasar de la nariz y la boca a los pulmones. En la persona con apnea del sueño, partes de la garganta y la boca descienden a la vía respiratoria y bloquean el flujo de aire. Esto puede provocar ronquidos fuertes e interrumpir la respiración por periodos breves.

Gráfico 75747 Versión 5.0.es-419.1

Presión positiva continua por vía respiratoria para la apnea del sueño



La máscara de presión positiva continua por vía respiratoria sopla aire suavemente por su nariz mientras duerme. Aplica una cantidad justa de presión en la vía respiratoria para evitar que esta se cierre. La máscara que se muestra en esta imagen se coloca justo por encima de la nariz. Otros equipos de presión positiva continua por vía respiratoria tienen máscaras que se colocan sobre la nariz y la boca.

Gráfico 65324 Versión 5.0.es-419.1