



Joaquín Durán-Cantolla

Responsable de la Unidad de Trastornos del Sueño
Hospital Txagorritxu
Universidad País Vasco
Vitoria
Ciber de Enfermedades Respiratorias (Ciberes)
Tfno: 659444859
E-mail: joaquin.durancantolla@gmail.com

“Dormir con salud, además de una necesidad biológica imprescindible para la vida, es un derecho de todos los ciudadanos”

“En España un tercio de la población adulta y un 25% de los niños, tiene algún trastorno del sueño”

“El 25% de la población adulta y el 1-3% de los niños sufre apneas del sueño. La apnea de sueño, en sus formas más graves, afecta al 5% de la población. Se ha demostrado que la apnea del sueño se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares y es causa de accidentes de tráfico, absentismo laboral y pérdida de calidad de vida.

“Se estima que en España hay entre uno y dos millones de personas que sufren apnea del sueño grave, de los que sólo se ha diagnosticado y tratado al 10%”

“Todos los trastornos del sueño pueden diagnosticarse y tratarse, consulta a su médico”

¿QUÉ ES EL SUEÑO?. Es una actividad imprescindible para los seres humanos que consume un tercio de nuestra vida. El sueño no es la "ausencia de vigilia" sino un proceso muy activo de trascendental importancia para mantener un buen estado de salud. Dormir es un hábito que debe aprenderse bien desde la infancia. Se estima que más del 30% de la población padece algún trastorno del sueño que puede causar un problema de salud.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE APNEAS DURANTE EL SUEÑO?. Cuando estamos despiertos nuestra garganta permanece abierta y el aire entra sin dificultad para permitirnos respirar normalmente. Sin embargo, cuando dormimos, esta tiende a cerrarse con la inspiración. Esto es normal y nuestro organismo dispone de unos reflejos para evitar este colapso. No obstante, en algunas personas estos reflejos, bien por depósito de grasa o por otros factores, no funcionan correctamente y durante el sueño pueden llegar a sufrir asfixias periódicas que obstruyen su respiración de manera repetida. Estas obstrucciones, que pueden ocurrir hasta cientos de veces cada noche, condicionan un sueño de mala calidad de forma que no les sirve para descansar. No es reparador. Esto es causa de somnolencia durante el día y cansancio crónico, y se ha demostrado que es una causa potencial de accidentes de circulación y de trabajo. Por otra parte, con cada asfixia el sujeto deja de respirar, a veces durante más de un minuto. Esto dificulta la llegada adecuada de oxígeno a los tejidos y es causa de producción de hipertensión arterial y problemas cardiovasculares y cerebro vasculares que pueden llegar a ser graves.

¿COMO SE SOSPECHA?. El sujeto típico suele ser una persona de mediana edad, frecuentemente obeso aunque no siempre, con una historia de ronquidos y repetidas paradas respiratorias durante el sueño, generalmente bien observadas por su pareja. Además, suele quejarse de cansancio y somnolencia durante el día. La presencia de estos síntomas es indicación de ser estudiado en una unidad de sueño. Las apneas durante el sueño son muy frecuentes y afectan al 25% de la población general, llegando a ser considerado como grave en el 4-6% de los hombres y 2-3% de las mujeres. No olvidar por tanto que el SAHS también afecta a la población femenina.

¿COMO SE DIAGNOSTICA?. El diagnóstico se realiza mediante en una prueba de sueño que consiste en el estudio de una serie de variables respiratorias y/o neurofisiológicas durante el sueño. La prueba suele llevarse a cabo en una unidad de sueño. Sin embargo también pueden hacerse estudios a domicilio en algunos casos.

¿COMO SE TRATA?. El tratamiento inicial es la aplicación de medidas generales (perder peso en los obesos, evitar el alcohol y la posición de espaldas para dormir) y, sobre todo, el tratamiento con CPAP. Este tratamiento consiste en la aplicación de una discreta presión de aire a través de la nariz con un pequeño aparato portátil. Este sistema es muy eficaz y es empleado por más de 200.000 pacientes en toda España.

En los últimos años se está trabajando en otras alternativas terapéuticas a la CPAP como las férulas de avance mandibular. Se trata de unos pequeños dispositivos intra-bucles con los que el sujeto debe dormir. Su mecanismo de

acción es a través de provocar un avance de la mandíbula de unos pocos milímetros. La cirugía es una alternativa para casos muy seleccionados pero no constituye una indicación de primera elección.

FUTURO. En el futuro es de esperar que puedan aparecer otros tratamientos más sencillos como una píldora. Sin embargo, y a pesar de que recientes investigaciones sugieren resultados prometedores, todavía deberemos esperar algunos años. Sin embargo, en el momento actual la CPAP es el tratamiento más eficaz y completo que se emplea en todo el mundo para el tratamiento de las apneas del sueño. Obviamente medidas como perder peso, evitar el alcohol y el dormir sobre la espalda debe ser la primera opción terapéutica en todos los pacientes.