

¿Por qué la apnea del sueño es tan peligrosa?

Polisomnografía: El exámen que diagnostica tu sueño en la comodidad de tu hogar

Riesgos del uso indiscriminado de melatonina en niños y bebés

“Estuve a punto de morir por mis problemas de sueño”

Te invitamos a conocer nuestras nuevas instalaciones

Avenida Kennedy 5488
Torre Norte, Vitacura

Nueva mesa central
+56 2 2902 3008

www.somno.cl

CLINICA SOMNO EXPLICA

 Clínica Somno
Medicina del Sueño



Apnea del sueño

El peligroso trastorno del sueño que esconden los ronquidos

- La apnea del sueño puede ser mortal para quienes la padecen. Se trata de ahogos provocados por el colapso de la faringe mientras el paciente duerme, provocando una baja de oxígeno en la sangre que estresa el corazón y el cerebro, provocando infartos al corazón y al cerebro, muerte súbita, entre otras enfermedades.
- En Chile, se estima que un 20% padece apnea del sueño, la que se manifiesta por fuertes ronquidos al dormir. A su vez, más del 60% de los chilenos y chilenas son roncadores habituales.

La apnea del sueño, trastorno que afecta a más del 20% de los chilenos, es producida por un colapso total o casi total en el interior de la faringe que impide el paso de oxígeno normal mientras la persona duerme. Es comúnmente manifestado por ahogos o interrupciones de la respiración al dormir: "Al suceder esto, cada noche el paciente disminuye el nivel de oxígeno en la sangre, estresando así el corazón y el cerebro y dañando múltiples sistemas.

Esto es muy grave, porque pueden ocurrir infartos cardiacos y cerebrales, síndrome metabólico, arritmias, entre otros. Más de un 40% de los pacientes con apnea sufren hipertensión", explica Pablo Guzmán, neurólogo especialista en sueño de Clínica Somno.



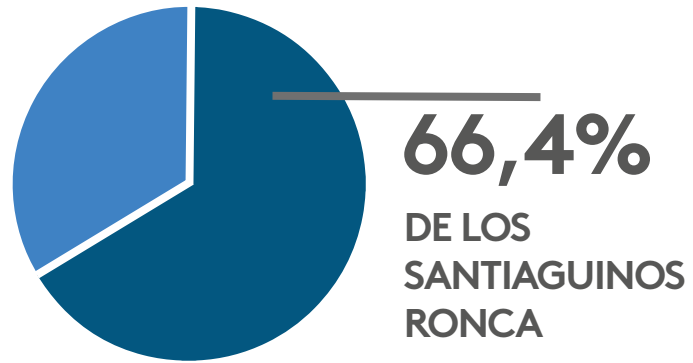
Uno de los principales síntomas de la apnea del sueño son fuertes ronquidos:

“En general, existe una subvaloración de las personas que roncan. Se tiende a asociar con dormir profundamente lo que es absolutamente un error. En general, roncar es un trastorno del sueño y en muchos casos esconden apnea del sueño” agregó el neurólogo Pablo Guzmán.

En Chile las cifras no son muy alentadoras. Un estudio publicado en el ‘Journal of Clinical Sleep Medicine’, realizado en capitales latinoamericanas, posicionó a los santiaguinos como los más roncadores (66,4%) y con mayor cantidad de apneas del sueño (11%), siendo estas más frecuentes en hombres.

ENTRE
15%
20%  **DE LA POBLACIÓN ADULTA PRESENTA APNEAS**

Un estudio publicado en la revista de Escuela de Medicina UC 2007, señala que un 15 a 20% de la población adulta presenta apneas durante el sueño, las que tienen como síntoma principal somnolencia diurna excesiva.



Hay alertas tanto diurnas como nocturnas para sospechar una apnea del sueño.

■ **Por las noches:**

Ronquidos, ahogos, sudoración nocturna, despertar con la boca seca, que la pareja deba mover al roncador para que deje de roncar o dolores de cabeza matutinos.

■ **Mientras que de día:**

Somnolencia y cansancio, dificultad para concentrarse y falta de memoria, baja en la libido e irritabilidad.

La prueba esencial para diagnosticar la apnea del sueño es la **polisomnografía**:

Un estudio que se realiza mientras la persona duerme midiendo el flujo respiratorio, el esfuerzo que se hace para respirar, niveles de oxigenación de la sangre, funcionamiento del corazón, y graficar las distintas etapas del sueño.

Por su parte, el tratamiento es muy efectivo. Se trata de una mascarilla llamada CPAP que introduce oxígeno por la nariz al paciente mientras duerme. A esto se suman otras opciones como la cirugía, el uso de dispositivo de avance mandibular, el manejo del sobrepeso y la obesidad, entre otros, enfatiza Pablo Guzmán.



FRANCISCO CALDERA, PACIENTE DE CLÍNICA SOMNO

“Estuve a punto de morir por mis problemas de sueño”

■ Francisco pesaba 145 kilos y sufría ataques de sueño durante el día. Sin embargo, un accidente en moto que casi le costó la vida lo llevó a tratarse sus problemas de sueño, algo que le cambió la vida.

Francisco Javier Caldera llegó a Clínica Somno con obesidad mórbida, hígado graso, pre diabetes y apnea del sueño. Sus 145 kilos no sólo le afectaban su calidad de vida, sino también su sueño. Era un roncador empedernido y sufría constantes “ataques” de sueño durante el día: “Yo tengo 3 trabajos y me era casi imposible poder mantenerme despierto. Eso me llevo a tener problemas familiares, mi señora creía que no iba a las juntas de la familia de flojo” explica Caldera.

¿Qué pasó cuando le confirmaron su mal dormir y ronquidos estaba siendo ocasionado por su peso (145 kgs)?

Fue tranquilizador, me dio calma saber que que esto tenía solución. Antes no consideraba esto un problema, pero fue un casi accidente en moto lo que me llevó a tratarme. Me quedé dormido mientras manejaba, en la entrada de un peaje, ahí descubrí que más que sueño era vida o muerte.

Luego de tres meses de tratamiento ha bajado 20 kilos y siente notorios cambios en su estado de salud. Los que no sólo le han ayudado a sentirse mejor físicamente, sino que también recobró la energía que lo caracterizaba.

¿Qué tratamiento le entregó Clínica Somno para superar el problema?

Lo primero que me hicieron fue una polisomnografía. Con esos resultados y la evaluación médica me recomendaron utilizar CPAP (un moderno equipo que se usa al dormir. Éste introduce aire por la boca al paciente, entregando oxígeno y eliminando los ahogos nocturnos). Junto a esto, me hicieron un plan nutricional, con dieta y ejercicios para bajar de peso.

¿Qué cambios has experimentado luego de esto?

La vida me ha cambiado radicalmente puesto logré recuperar mi activo estilo de vida. Prácticamente en 3 semanas de tratamiento ya comencé a sentir los efectos.

Mi familia y señora también se ha dado cuenta, he bajado de peso y ya duermo mucho mejor.

¿Qué esperas para el futuro?

Lo veo esperanzador, con mayor energía en lo familiar y profesional. Con la posibilidad de plantearse nuevas metas y mucho de eso se debe a tratar mi problema de calidad de sueño y todo lo que eso conlleva.

¿Por qué confiar en Clínica Somno?

Me llamó la atención el buen trato de todos los que trabajan ahí, desde la recepción hasta el equipo médico. Hay un verdadero seguimiento del paciente en todo el proceso. Uno siente real preocupación, se saben tu nombre y en qué etapa del tratamiento estás. Son amables y están dispuestos a ayudarte en todo. Realmente la recomiendo.

Clínica Somno App

Monitorea tus ronquidos o los de tu pareja con el celular

Actívala de noche en tu celular antes de dormir y descubre cómo y cuánto roncas

Disponible para dispositivos Android y Iphone



TENDENCIA EN PADRES JÓVENES

Melatonina: La riesgosa práctica para hacer dormir a los niños

Es probable que muchos papás y mamás hayan tenido que convivir con las dificultades para conciliar el sueño de sus hijos. Largas noches de intermitente somnolencia lleva a la desesperación y por consiguiente, a prácticas que a veces ponen en riesgo la salud de los niños.

“Existe una nueva tendencia, sobre todo en padres y madres jóvenes, para lograr que sus niños y bebés concilien el sueño. Se trata del uso de melatonina. El problema, es que ésta es una hormona producida por el cuerpo para regular el ciclo día-noche y su uso farmacológico auto administrado, sin prescripción médica, altera este proceso, pudiendo a largo plazo, causar que la hormona pierda efecto y causar insomnio”

explicó Karina Rosso, neuropediatra especialista en sueño de Clínica Somno.

Actualmente, la melatonina se vende en todas las farmacias del país sin receta médica, lo que hace que sea de fácil acceso.

“Si bien no es un fármaco peligroso, existe una falta de educación evidente sobre su uso indiscriminado. Además, esto se ha transformado en una mala práctica que se transmite entre pares o buscando en Internet” agrega Karina Rosso.



Cuánto debiese dormir un niño según su edad



“En recién nacidos y guaguas de hasta 18 meses, lo más importante son los hábitos de sueño y de alimentación. Ser ordenado con los horarios y no mal acostumbrar a dormir apegado a los padres termina siendo determinante. En tanto, en niños más grandes, juega un rol fundamental en el insomnio el uso excesivo de pantallas de celulares, tablets y computadores. La solución está lejos de administrar hormonas o medicamentos”, señala la especialista en sueño infantil.

Así también, la neuropediatra de Clínica Somno explica que *“no todos los niños necesitan la misma cantidad de horas de sueño, por eso existen rangos según edad. La gran mayoría de las personas con sueño normal se sitúan dentro de un rango base. Si existe un déficit o exceso de sueño, sería recomendable una evaluación médica, para ver si existe algún trastorno asociado”.*



1 AÑO

10 a 16 horas, con un promedio de 14 horas.



3 AÑOS

10 a 15 horas, con un promedio de 12,5 horas.



7 AÑOS

10 a 15 horas, con un promedio de 12,5 horas.



12 AÑOS

8 a 11 horas, con un promedio de 9,5 horas.



16 AÑOS

6,5 a 9,5 horas, con un promedio de 8 horas.