

Hipertensión Arterial y Apnea del Sueño

Bonnie

Edad: 60 años.

Altura: 1.63 m

Peso: 96 Kg.

Salud: Antecedentes de Hipertensión Arterial, diabetes y asma desde hace mucho tiempo.

Bonnie a menudo se dormía durante el día y nunca tenía energías.

Finalmente le diagnosticaron Apnea del Sueño.

Hacia años que Bonnie recibía tratamiento para la Hipertensión Arterial, la diabetes y el asma, lo cual implicaba la toma de 12 medicamentos diferentes por día. También tenía problemas para dormir, de los que nunca había hablado con su médico. Se sentía permanentemente cansada, roncaba ruidosamente y a veces se despertaba haciendo esfuerzos para respirar. A menudo se dormía durante el día y nunca tenía energías.

Los siguientes son algunos de los signos y síntomas comunes de la Apnea del Sueño:

- Somnolencia excesiva durante el día
- Ronquidos ruidosos y molestos.
- Respiración irregular durante el sueño (por ejemplo jadeos, pausas prolongadas, respiración superficial; un conyugue o compañero/a pueden llegar a notar estos síntomas).
- Inquietud al dormir.
- Dificultad para concentrarse.
- Depresión o irritabilidad.
- Jaquecas matinales.
- Hipertensión Arterial.

Mucha gente ni siquiera sabe que padece Apnea del Sueño. A menudo es la persona que duerme con ellos la primera en presenciar los síntomas de la Apnea del Sueño.

Un día, el cardiólogo de Bonnie le pregunto si tenía problemas para dormir, con lo cual sus problemas de sueño por fin salieron a la luz. La derivaron a un laboratorio del sueño para que la estudiaran durante la noche y determinaran si padecía apnea del sueño.

¿Qué es la Apnea del Sueño?

La Apnea del Sueño es un término general que designa problemas respiratorios que ocurren durante el sueño. La gente que padece apnea del sueño deja de respirar hasta 100 veces por noche.

La Apnea del Sueño afecta a aproximadamente 20 millones de adultos y es muy perjudicial para la salud cuando se presenta junto a otros problemas médicos.

Si usted sufre de Hipertensión Arterial, diabetes, disfunciones cardíacas o si tiene sobrepeso, recibir tratamiento para la apnea del sueño puede aliviar todos estos problemas y al mismo tiempo hacer que sienta mejor.

¡Lo bueno es que la Apnea del Sueño puede tratarse con facilidad!

Los resultados del estudio del Sueño indicaron que Bonnie dejaba de respirar total o parcialmente 85 veces por hora de sueño. Sus niveles de oxígeno bajaban considerablemente cuando dormía y le diagnosticaron Apnea del Sueño grave. Entonces le prescribieron un tratamiento con Presión Positiva y continúa en las vías respiratorias (CPAP), tratar su condición.

Luego de comenzar con el tratamiento CPAP, la calidad de sueño mejoro de inmediato. La cantidad de veces que dejaba de respirar bajo de 85 a 5 y su presión arterial disminuyo considerablemente. Bonnie dice que se siente mejor. Tiene más energías y ha podido dejar de tomar algunos de sus

medicamentos para la presión arterial.

En sentido general, ¡Bonnie ha experimentado una mejora formidable en su calidad de vida!

Bonnie a menudo se dormía durante el día y nunca tenía energías. Mucha gente ni siquiera sabe que padece Apnea del Sueño.

¿Qué es el tratamiento CPAP?

CPAP es el tratamiento mas ampliamente aceptado para la apnea del sueño. Un equipo que se coloca junto a la cama suministra suavemente aire a presión a través de una mascarilla o un sistema de almohadillas nasales. Esta presión funciona como un "entablillado de aire" que hace que las vías respiratorias superiores se mantengan abiertas y ayuda a impedir que ocurran las apneas. El tratamiento CPAP no requiere hospitalización de fármacos ni de cirugías y permite a ciento de miles de personas en todo el mundo disfrutar de un sueño y una vida más sanos.

Muchos pacientes experimentan rápidamente sus beneficios: muchas veces luego de la primera noche de uso. La apnea del sueño no tiene cura en la actualidad.

Si cree probable que usted o algún conocido padezca apnea del sueño, responda a las cinco preguntas que aparecen a continuación.

Si responde afirmativamente a tres o más, hable con su médico acerca de estos síntomas.

- ¿Usted ronca?
- ¿Se siente demasiado cansado/a durante el día?
- ¿Alguien le ha dicho que cuando duerme deja de respirar?
- ¿Tiene antecedentes de hipertensión?
- ¿Su cuello mide más de 43cm (hombre) o más de 40 cm (mujer)?