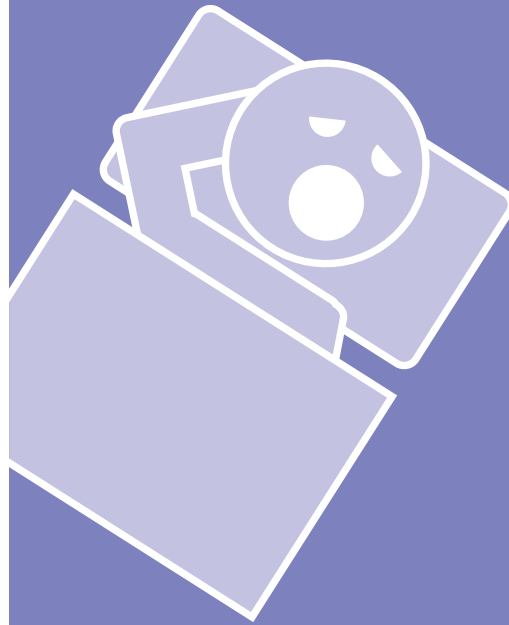




5. ¿Qué es una CPAP?

Es un aparato que “sopla” aire a presión continua. El aire hace que las vías respiratorias del interior del cuello se dilaten y se mantengan siempre abiertas, en consecuencia, no se producen paradas respiratorias.

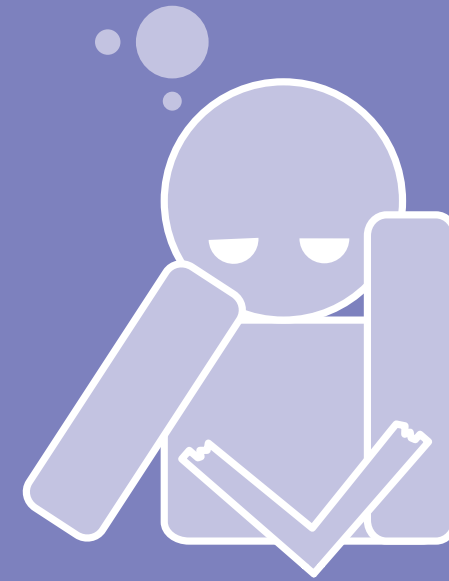
La CPAP es el tratamiento más efectivo contra el SAHS, pero no es curativo por lo que debe utilizarse cada noche. No es fácil acostumbrarse a dormir con una CPAP, necesitarás tiempo y paciencia tanto tu como tu familia, pero en poco tiempo la mejora de tu calidad de vida será evidente.



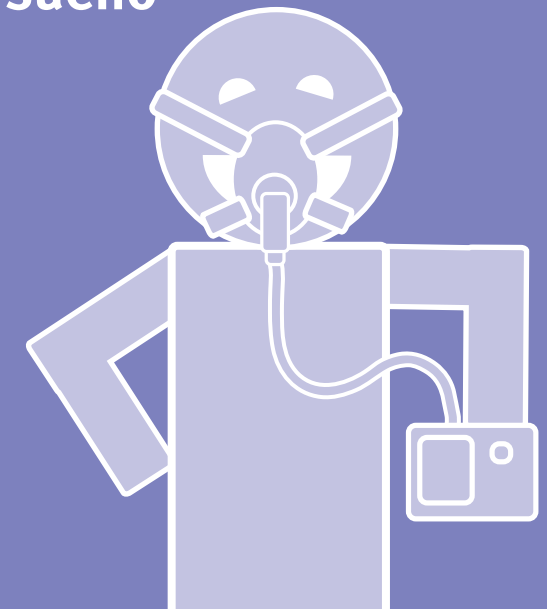
SEPAR Sociedad Española
de **Neumología**
y **Cirugía Torácica**
SEPAR

Con la colaboración

PHILIPS
RESPIRONICS



5 preguntas sobre SAHS, ronco y tengo sueño



SEPARPacientes



1. ¿Para qué sirve el sueño?

Pasamos más de un 1/3 de nuestra vida durmiendo y, aunque no todos necesitamos dormir las mismas horas, si suprimimos el sueño sufrimos alteraciones tan graves que pueden provocar la muerte.

Durante el sueño procesamos la información recibida durante el día y la consolidamos en la memoria. Podemos decir que del sueño surge nuestra capacidad de respuesta y adaptación a las situaciones que vivimos. También se producen cambios importantes en el funcionamiento del organismo. La tensión arterial y el ritmo cardíaco se reducen, baja la temperatura corporal. En general, el organismo queda en estado de reposo mientras se produce un estímulo del sistema inmunitario.



2. ¿Qué pasa si no descanso lo suficiente?

El objetivo del sueño es recuperar las fuerzas y la energía gastada durante el día y preparar al organismo para afrontar una nueva jornada.

Si el sueño no es suficientemente reparador, te sientes cansado, somnoliento... Al realizar cualquier actividad tranquila o monótona como leer o ver la tele te quedas dormido. También puedes dormirte conduciendo o en el trabajo con el consiguiente riesgo de sufrir un accidente de tráfico o laboral. Finalmente, tu estado de ánimo puede alterarse: estás de mal humor y mucho más irritable.



3. ¿Qué significa SAHS?

Síndrome de Apnea Hipopnea del Sueño. Aunque a lo mejor has oído hablar de SAS (Síndrome de Apnea del Sueño) o SAOS (Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño), todo se refiere a la misma enfermedad. Por consenso de los expertos a partir de ahora lo llamaremos SAHS.

El SAHS es una enfermedad muy común aunque la mayoría de las personas afectadas no lo saben. Suele ser la pareja quien la detecta pues vive en primera persona sus síntomas: ronquidos, respiración irregular, sueños inquieto, despertares nocturnos... Si tu pareja se inquieta, escúchala.

El SAHS no tiene cura, pero medidas básicas como perder peso y dormir de lado, y el tratamiento con CPAP te ayudarán a mejorar tu calidad de vida.



4. ¿Qué es una apnea?

Tener una apnea es dejar de respirar. Una apnea es una obstrucción completa del paso del aire por la faringe de una duración de al menos 10 segundos. Una hipopnea es una obstrucción parcial.

Aunque las personas que sufren apneas no son conscientes de ello, cada vez que intentan vencer la obstrucción (puede ocurrir cientos de veces cada noche) se producen despertares instantáneos. Estos despertares hacen que el sueño no sea reparador. Durante el día estas personas están somnolientas, sufren cansancio crónico y tienen un elevado riesgo de sufrir accidentes. Por otra parte debido a las apneas, el oxígeno no llega de forma adecuada a los tejidos provocando hipertensión y problemas cardiovasculares o cerebrovasculares graves.