

SÍNDROME DE APNEA DE SUEÑO

Más diagnóstico y tratamiento integral,
menos listas de espera

¿Qué es la apnea de sueño?

La apnea del sueño es una enfermedad muy frecuente que afecta a las personas mientras duermen. Consiste en una parada total o parcial del aire que habitualmente entra y sale de nuestros pulmones, lo que denominamos paradas respiratorias. Los síntomas más frecuentes son el cansancio intenso y la tendencia a quedarse dormido en las actividades de la vida cotidiana, incluso mientras conducimos.

¿Por qué es tan elevado el infradiagnóstico de la apnea de sueño?

Hasta hace relativamente poco tiempo no se daba importancia a roncar o tener problemas durante el sueño, por lo que las personas no consultaban a su médico. Además aspectos muy importantes de la enfermedad no se han conocido hasta fechas recientes por lo que tampoco el personal sanitario podía estudiarla. Se

calcula que en España hay entre uno y dos millones de personas que la padecen, y sólo un 10% están diagnosticados.

¿Qué ventajas tienen para el paciente el tratamiento integral?

El tratamiento de la enfermedad debe enfocarse globalmente. Además del tratamiento activo que el médico haya elegido es necesario adecuar los hábitos de vida: dormir lo necesario, hacer ejercicio moderado, evitar el alcohol, no fumar, mantener el peso en el rango adecuado.

¿Cómo podemos disminuir las listas de espera?

Necesitamos utilizar métodos sencillos y simples que permitan abordar una enfermedad tan prevalente. Debemos sensibilizar a toda la sociedad, desde los pacientes, los médicos de atención primaria y especializada y a nuestras autoridades sanitarias para conseguir los recursos que permiten diagnosticar y tratar adecuadamente esta enfermedad.

Con el apoyo de:



www.apeas.es



www.asenarco.es

EL RETO

Mejorar la atención multidisciplinar

AUTORES: ÁREAS DE TRS-VM-CRC Y ENFERMERIA RESPIRATORIA DE SEPAR Y SEPARPACIENTES

SÍNDROME DE APNEA DE SUEÑO

Más diagnóstico y tratamiento integral, menos listas de espera

¿QUÉ ES LA APNEA DE SUEÑO?



La apnea de sueño se caracteriza por paradas de la respiración mientras se duerme porque las vías aéreas se bloquean.



Provoca una importante alteración del sueño y del descanso.



El tratamiento más habitual de la apnea de sueño es la CPAP, una máquina que a través de una mascarilla transmite por la nariz un flujo de aire suave y continuo que mantiene las vías aéreas abiertas y permite respirar mejor. Existen en la actualidad otros tratamientos alternativos.



DIAGNÓSTICO

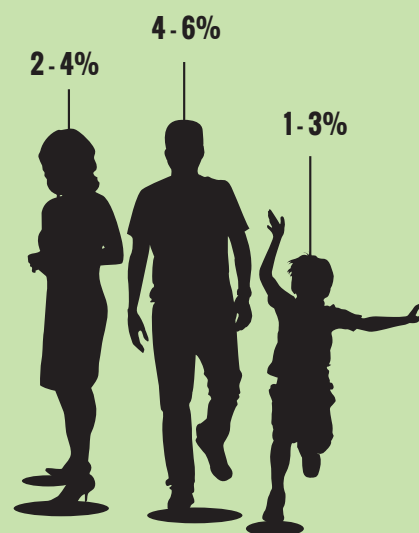
Menos del 10% de las personas con apnea de sueño son diagnosticadas y reciben tratamiento.



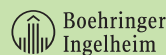
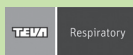
EL PACIENTE CON SAHS DEBE:

La apnea del sueño es una enfermedad prevenible y tratable. Si cree que puede padecerla no dude en consultar con médico. Tratar esta enfermedad es imprescindible para evitar las consecuencias negativas sobre la salud que produce.

¿QUIÉN TIENE SAHS?



Socios estratégicos



Patrocinadores

Colaboradores