

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## 4.500 navarros controlan su respiración nocturna mediante un dispositivo para evitar la apnea del sueño

*El Complejo Hospitalario de Navarra ha organizado una jornada informativa sobre esta patología, que supone el 20% de las primeras consultas en Neumología*

Jueves, 13 de marzo de 2014

Alrededor de 4.500 navarros diagnosticados de apnea del sueño controlan su respiración mientras duermen mediante un dispositivo cuya función es enviar aire con una presión continua a las vías respiratorias para mantenerlas abiertas. Este tratamiento, denominado CPAP, es el más eficaz y con menos efectos secundarios para esta patología que, en Navarra, supone el 20% de las primeras consultas en Neumología.

Con motivo de la celebración mañana del Día mundial del sueño, el Complejo Hospitalario de Navarra ha organizado una jornada informativa sobre la apnea del sueño, con el objeto de ayudar a los pacientes a comprender mejor la enfermedad y de proporcionarles información sobre su tratamiento. En la sesión han intervenido los doctores del CHN Javier Hueto, jefe del Servicio de Neumología, y José Antonio Cascante, especialista de la Unidad del Sueño; y Asunción Ayerra, ATS-DUE del CHN.

### La apnea del sueño

El síndrome de la apnea del sueño (SAHS) se caracteriza por la existencia de episodios repetidos de obstrucción de la vía respiratoria superior durante las horas de sueño, lo que origina pequeños ahogos e impide la correcta oxigenación de la sangre. Estas paradas respiratorias provocan una ruptura en la estructura normal del sueño y, en consecuencia, los pacientes no descansan bien y sufren de fatiga y somnolencia diurna excesiva, lo que genera una pérdida de la calidad de vida y limita la actividad de los pacientes.

Por otra parte, según han explicado los especialistas, no se debe infravalorar los efectos de este trastorno del sueño, ya que se ha demostrado la relación entre el SAHS y la hipertensión arterial, o las enfermedades cardíacas o cerebrovasculares. En este sentido, han señalado que el tratamiento con CPAP (presión positiva de aire en las vías respiratorias) permite no sólo mejorar los síntomas sino también prevenir esta enfermedad.

El diagnóstico de la enfermedad se realiza en la Unidad del Sueño del Complejo Hospitalario de Navarra, que cuenta con cuatro habitaciones individuales para monitorización nocturna de la respiración, oxigenación y

fases del sueño de los pacientes. Cada año, se realizan alrededor de 1.200 estudios para diagnosticar la apnea del sueño, de los que 1.050 se realizan en el CHN y 150 en el domicilio del propio paciente.

### **Tratamiento mediante presión de aire en las vías respiratorias (CPAP)**

El uso del CPAP es el tratamiento de elección en la mayoría de los casos de apnea del sueño, ya que es el más eficaz y el que menos efectos secundarios tiene. Consiste en un flujo suave de aire directamente por la nariz mediante una mascarilla para evitar que las vías respiratorias superiores se cierren, de modo que el paciente pueda respirar con mayor facilidad mientras duerme. Este tratamiento permite mejorar los síntomas y, por tanto, la capacidad y actividad de los pacientes y alargar, a su vez, la esperanza de vida.

No obstante, siendo eficaz, seguro, sencillo y válido para entre el 70 y el 80% de los pacientes, el tratamiento con CPAP incorpora un “elemento extraño” en una actividad cotidiana como es dormir. La adaptación a los dispositivos, al flujo de aire y a las mascarillas del paciente desde el inicio del tratamiento es fundamental. Si esto no se produce, el uso del CPAP puede generar molestias que terminan por reducir su utilización o incluso el abandono del dispositivo, y por tanto, un retorno a las consecuencias negativas para la calidad de vida y la salud del paciente con apnea del sueño.

En cualquier caso, existen una serie de recomendaciones para todos aquellos que sufren este tipo de trastornos del sueño, independientemente del tratamiento que se aplique, como son adoptar una buena “higiene” del sueño (mantener rutinas en cuanto a los horarios, no ver la televisión o utilizar el ordenador en la cama, etc.), no tomar pastillas para dormir, no ingerir alcohol ya que favorece el cierre de las vías respiratorias, o evitar fumar. Se recomienda asimismo, dormir de medio lado, y, sobre todo, adelgazar en los casos de sobrepeso u obesidad, algo que afecta al 80% de los pacientes de apnea del sueño.