

## Que es la abnea en el sueno?

La abnea en el sueno ocurre cuando una persona deja de respirar mientras esta durmiendo. Sus vias respiratorias se colapsan y el aire deja de entrar en sus pulmones, como consecuencia hay una falta de oxigeno en el cerebro.

### Sintomas

Obesidad  
Ronquidos  
Disfuncion sexual  
Sensacion de sueno durante el dia o  
no descansar lo suficiente por la noche  
Dolores de cabeza por la manana  
Dificultad para concentrarse  
Incapacidad de funcionar correctamente durante el dia  
Presion alta de la sangre  
Irritabilidad (del character)  
Depresion

### Cuanta gente padece de abnea en el sueno?

#### Adultos:

Del 2 al 4 por ciento de adultos padecen abnea en el sueno  
El 4 por ciento de las mujeres pre-menopausicas  
El 9 por ciento de las mujeres post-menopausicas.\*

#### Ninos:

Del 10 al 14 por ciento de los ninos roncan. De estos , entre  
el 20 y el 30 por ciento padecen abnea en el sueno.\*

\*Estas cifras son el resultado del studio hecho por el Dr.Teng,  
Director del hospital de la unidad del sueno det hospital "Royal's Children".

### Abnea en el sueno-

#### Que es lo que causa que las vias respiratorias se colapsen?

Tejido extra en la parte trasera del interior de la garganta  
Relajacion del musculo del tono obstruyendo las vias respiratorias  
Obstruccion de las fosas nasales  
Alguna anormalidad de la mandibula o estructura facial, como una recesion de la  
barbilla.

#### Que puede ocurrir si no se trata la abnea en el sueno:

Presion alta de la sangre

David Nolte Pharmacy  
701 Rathdowne Street, Carlton North  
Phone: (03) 9348 1522  
[www.mistercpap.com](http://www.mistercpap.com) - [david@mistercpap.com](mailto:david@mistercpap.com)

Alguna enfermedad de corazon  
Ataque de coragou  
Paralisis parcial debido a una falta de oxigeno en el cerebro  
Fatiga, accidents laborales y relacionados a la conduccion de un vehiculo de motor  
Una disminucion de calidad de vida.

La Abnea en el sueno tambien puede producir:

Induce a la fatiga de los conductors

Estudios hechos en Australia muestran que hasta el 30 por ciento de los accidents de trafico son causados por lguien que padece abnea en el sueno.

El syndrome de la falta de descanso en piernas ocurre mientras tratamos de concebir el sueno.

Este syndrome se reconoce cuando tenemos una sensacion urgente de mover las piernas y los pies durante el sueno interrumpiendo a este como consecuencia.

Respiracion normal

Las vias respiratorias estan abiertas

La inspicaciou es corulal

Abnea en el sueno

Vias respiratorias colapsadas

La inspicaciou es dificultosa

Terapia CPAP

Las vias respiratorias ampliamente abiertas

El aire circula libremente hacia los pulmones

Tratamientos

Una reduccion moderada del peso

Evitar el alcohol

Mejorar abertura nasal

Dormir de espalda

Moldes bucales

Aumentar el ejercicio fisico

Una continuidad positiva de la vias respiratorias

Presion (CPAP), generando una buena circulacion de aire a traves de una mascara nasal para que las vias respiratorias se mantengan abiertas durante el sueno.

Con CPAP

La respiracion es regular

Se deja de roncar

Los niveles de oxigeno en la sangre se normalizan

David Nolte Pharmacy

701 Rathdowne Street, Carlton North

Phone: (03) 9348 1522

[www.mistercpap.com](http://www.mistercpap.com) - [david@mistercpap.com](mailto:david@mistercpap.com)

El descanso durante el sueño se restablece

Se mejora la calidad de vida

Se reduce el riesgo o la posibilidad de presión alta en la sangre, alguna enfermedad de corazón, paro cardíaco o parálisis debido a una falta de oxígeno en el cerebro se reducen.

El riesgo de tener un accidente laboral o de circulación también se reduce

\

Para más información, por favor contactar con:

David Nolte

David Nolte Pharmacy

701 Rathdowne Street, Carlton North

Phone: (03) 9348 1522

[www.mistercpap.com](http://www.mistercpap.com) - [david@mistercpap.com](mailto:david@mistercpap.com)