

¿Qué es el Síndrome de Apneas-Hipopneas en Sueño (SAHS)?

Este trastorno del sueño se caracteriza por la presencia de episodios repetidos de obstrucción o colapso de la vía aérea superior que tienen lugar mientras la persona duerme.

¿Cómo se produce una apnea/hipopnea?

Durante el sueño la musculatura de la garganta se relaja, la lengua, por acción de la gravedad, cae hacia atrás y se produce un bloqueo al paso del aire.

Esta obstrucción del flujo de aire hacia los pulmones puede ser parcial (hipopnea) o completa (apnea).

Síntomas

Los síntomas habituales son:

- Durante la noche:
 - Ronquido intenso
 - Apneas observadas por la persona que comparte la habitación/cama
 - Sudoración
 - Movimientos frecuentes y bruscos que pueden llegar a molestar a la otra persona
 - Pesadillas
 - Despertares frecuentes con o sin sensación de asfixia
 - Nicturia (necesidad de orinar varias veces en la noche) en los adultos, o enuresis (orinarse en la cama) en los niños pequeños.
- Durante el día:
 - Sensación de sueño poco reparador
 - Somnolencia diurna excesiva
 - Cefalea matutina
 - Disminución de las facultades cognitivas (memoria, atención, concentración)
 - Irritabilidad
 - Disminución de la libido

Tener sobrepeso, fumar, consumir alcohol y tomar medicación sedante pueden empeorar el cuadro clínico.

¿Puedo padecer un SAHS?

Este síndrome afecta al 4-6% de la población, afecta a todas las edades y a ambos sexos, pero es más frecuente en varones, obesos y de mediana edad.

Si:

- Es roncador/a y su pareja dice que deja de respirar mientras duerme
- Se despierta en mitad de la noche con sensación de ahogo, que le falta el aire

Y, además tiene uno o varios de estos síntomas

- Somnolencia diurna excesiva, se queda dormido o cabecea en situaciones inapropiadas
- Se levanta cansado, con sensación de sueño poco reparador
- Despertares frecuentes en la noche
- Se levanta con dolor de cabeza

Probablemente padezca un SAHS.

¿El SAHS tiene tratamiento?

Sí. Este trastorno tiene criterios diagnósticos bien establecidos, existe tratamiento que mejora la calidad de vida de la persona que lo padece y evita los riesgos asociados: alteraciones cardiovasculares (hipertensión, afectación cardíaca, accidentes cerebrovasculares), neuropsiquiátricas (depresión, irritabilidad, apatía) y accidentes de tráfico o de trabajo.

Links relacionados:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000811.htm>
title="Enlaces"><http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000811.htm>

<http://www.fisterra.com/guias2/sahos.asp>
title="Enlaces"><http://www.fisterra.com/guias2/sahos.asp>