



# INSTRUCCIONES DE CUIDADO

KAISER PERMANENTE

## Apnea del sueño: Después de la consulta [Sleep Apnea: After Your Visit]

### Instrucciones de cuidado de Kaiser Permanente

La apnea del sueño consiste en episodios frecuentes en los que se deja de respirar por 10 segundos o más durante el sueño. Puede ser de leve a grave, según el número de veces por hora que deje de respirar o que tenga respiración lenta.

Las vías respiratorias obstruidas o estrechadas en la nariz, la boca o la garganta pueden causar apnea del sueño. Las vías respiratorias pueden obstruirse cuando los músculos de la garganta y la lengua se relajan durante el sueño.

La apnea del sueño se puede tratar en el hogar cambiando el estilo de vida. También puede usar un aparato para respirar conocido como CPAP (por sus siglas en inglés) que evita que los tejidos de la garganta obstruyan las vías respiratorias. O bien, su médico podría sugerirle que utilice un dispositivo de respiración mientras duerme. Le ayuda a mantener abiertas las vías respiratorias. Podría tratarse de un dispositivo que usted se coloca en la boca. Otros ejemplos incluyen las tiras o los discos que se usan sobre la nariz. En algunos casos, podría ser necesaria una cirugía para extraer tejidos agrandados de la garganta.

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad.** Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de los exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

### ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Si es necesario, adelgace. Eso podría reducir la cantidad de veces que deja de respirar o respira más lentamente.
- Duerma de costado (de lado). Esto podría detener la apnea leve. Si tiene tendencia a acostarse boca arriba, cósale un bolsillo a la espalda de la camisa del pijama. Coloque

una pelota de tenis en el bolsillo y ciérrelo con puntadas. Esto ayudará a evitar que duerma de espalda.

- Evite el alcohol y los medicamentos como las pastillas para dormir y los sedantes antes de acostarse.
- No fume. Fumar puede empeorar la apnea del sueño. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.
- Eleve la cabecera de su cama de 4 a 6 pulgadas (de 10 a 15 centímetros) colocando ladrillos debajo de las patas de la cama.
- Trate los problemas respiratorios, como la congestión nasal, causados por un resfriado o las alergias.
- Pruebe un aparato para aplicar presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés) si su médico lo recomienda. Este aparato mantiene las vías respiratorias abiertas mientras duerme.
- Si el CPAP no le funciona, pregúntele a su médico si puede probar otros aparatos para respirar. Un aparato de presión positiva a dos niveles usa un tipo de presión de aire para inhalar y otro tipo para exhalar. Hay otro aparato que aumenta o reduce la presión del aire, según sea necesario, mientras respira.
- Hable con su médico si:
  - Tiene la nariz seca o le sangra cuando usa uno de estos aparatos. Es posible que necesite aumentar la humedad en el aire. Un humidificador podría ayudar.
  - La nariz le gotea o la tiene congestionada por usar un aparato para respirar. Podrían ser útiles los descongestionantes o un aerosol nasal con corticosteroides.
  - Si siente somnolencia durante el día y esta se interpone en las cosas que usted suele hacer. No conduzca cuando esté somnoliento.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Aún tiene apnea del sueño a pesar de haber hecho cambios en su estilo de vida.
- Está pensando en probar un aparato como el de CPAP.
- Tiene problemas para usar el CPAP o un aparato similar.

## ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <http://www.kp.org>

Escriba **J936** en la búsqueda para aprender más acerca de "**Apnea del sueño: Después de la consulta.**"

© 2006-2015 Healthwise, Incorporated. Instrucciones de cuidado adaptadas bajo licencia por Kaiser Permanente. Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.