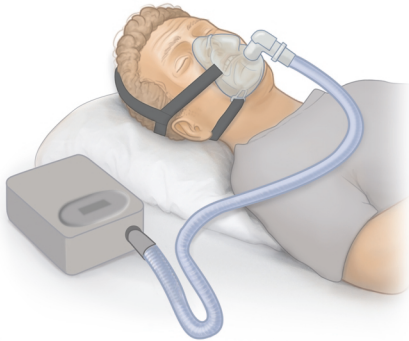


## Insuficiencia cardíaca: Apnea del sueño - [Heart Failure: Sleep Apnea]



La apnea del sueño es bastante común en las personas con insuficiencia cardíaca avanzada. Apnea del sueño significa que usted deja de respirar por períodos cortos mientras está dormido. Podría hacer que ronque ruidosamente y que no duerma bien, de manera que se despierta sintiéndose cansado.

El tratamiento para la apnea del sueño puede ayudarle a dormir y sentirse mejor. También puede ayudar a evitar que la insuficiencia cardíaca empeore.

### ¿Qué es la apnea del sueño?

La apnea del sueño consiste en dejar de respirar con frecuencia por 10 segundos o más durante el sueño. La apnea del sueño es más común en personas de mediana edad o en ancianos. La mayoría de las personas no saben que la tienen.

Los dos tipos de apnea del sueño son:

- **Apnea obstructiva del sueño.** Ésta ocurre cuando se bloquean las vías respiratorias mientras duerme. El sobrepeso puede llevar a la apnea obstructiva del sueño. Tomar

pastillas para dormir, beber alcohol antes de acostarse o dormir boca arriba puede empeorarla.

- **Apnea central del sueño.** Este tipo es causado por un problema que tiene que ver con la forma en que el cerebro envía señales a los músculos respiratorios. Esta forma más rara de apnea del sueño es el tipo que se relaciona más a menudo con la insuficiencia cardíaca.

### ¿Cómo se relaciona la apnea del sueño con la insuficiencia cardíaca?

Los médicos han creído durante mucho tiempo que la insuficiencia cardíaca puede producir apnea del sueño. Actualmente también piensan que la apnea del sueño puede causar insuficiencia cardíaca.

No están seguros de cómo sucede esto. Podría operar así: Cuando deja de respirar durante el sueño, interrumpe el flujo de sangre y oxígeno. Para compensar esta falta, su corazón comienza a latir con mayor rapidez para enviar más sangre rica en oxígeno a través de su cuerpo. O cuando deja de respirar durante el sueño, puede despertar sobresaltado para recuperar el aliento. Este impulso de sobresalto provoca la liberación de sustancias químicas que aceleran los latidos del corazón. Esto estresa su corazón y puede conducir a una insuficiencia cardíaca.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Si tiene apnea del sueño:

- Probablemente ronque ruidosamente y dé vueltas en la cama durante el sueño.
- Es posible que su compañero de cama note momentos en que usted deja de respirar durante el sueño.

- Es posible que se levante con dolor de cabeza y esté muy cansado todo el día.
- Es posible que esté tan cansado que se quede dormido mientras está comiendo, hablando o conduciendo.

## ¿Cómo se diagnostica?

Para diagnosticar la apnea del sueño, su médico le examinará en busca de cualquier cosa que pudiera estar obstruyendo su flujo de aire durante el sueño. Le hará preguntas a usted y posiblemente a su compañero de cama. Le preguntará sobre su estilo de vida, ronquidos, comportamiento en el sueño y qué tan cansado se siente durante el día. Si su médico piensa que usted tiene apnea del sueño, podría sugerir un estudio del sueño u otras pruebas.

Un estudio del sueño es una serie de pruebas que muestran lo que le ocurre a su cuerpo durante el sueño. Los estudios ayudan a su médico a determinar qué está causando sus problemas de sueño. Los estudios son por lo general programados de 10 p.m. a 6 a.m. en un laboratorio especial del sueño. Usted estará en una sala privada, muy parecida a una habitación de hotel.

## ¿Cómo se trata?

Es posible que su médico le sugiera que use un respirador mientras duerme. El tipo más común es un aparato de presión positiva constante de las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés). Este aparato previene que las vías respiratorias se cierren durante el sueño.

Puede llevar tiempo para que se acostumbre al CPAP. Es posible que descubra que quiere quitarse la mascarilla o que le resulta difícil dormir mientras la usa. Si tiene problemas, hable con su médico. Podría probar con otro tipo de

mascarilla o hacer otros cambios. Si su médico le ha dicho que use el CPAP, es muy importante que lo siga utilizando.

Hay otras medidas que puede emprender por su cuenta que pueden ayudar:

- Si es necesario, **baje de peso**. Eso podría reducir la cantidad de veces que deja de respirar o respira más lentamente.
- **Duerma de lado**. Eso podría detener la apnea leve del sueño. Si tiende a ponerse de espalda, cosa un bolsillo en la espalda de su camisa del pijama. Coloque una pelota de tenis en el bolsillo y ciérrelo con puntadas. Esto ayudará a prevenir que duerma de espalda.
- **Levántese a la misma hora** cada mañana.
- **Evite el alcohol y los medicamentos**, como las pastillas para dormir y los sedantes antes de acostarse.
- **No fume**.
- **Eleve la cabecera de su cama** de 4 a 6 pulgadas (10 a 15 centímetros) colocando ladrillos bajo las patas de la cama.
- **Trate de inmediato los problemas respiratorios**, como la congestión nasal causados por resfriados o por alergias.

Su médico le podría sugerir una cirugía si tiene apnea obstructiva del sueño. La cirugía puede eliminar el exceso de tejido en la garganta para ensanchar las vías respiratorias. Esto puede ayudar, pero algunas personas necesitan usar el CPAP aún después de la cirugía.

## Preguntas para su médico

Use el siguiente espacio para anotar sus preguntas o inquietudes. Lleve esta hoja consigo a su próxima visita al médico.

### Preguntas sobre la apnea del sueño y la insuficiencia cardíaca:

