



“Roncar en exceso y notar somnolencia durante el día, señales de alerta de apnea del sueño”, Carlos Ruiz Martínez, jefe de Neumología del Hospital San Pedro de Logroño

- El Colegio Oficial de Médicos de La Rioja continúa el ciclo de ‘Charlas Saludables’ con una conferencia abierta al público del Médico Especialista en Neumología y Medicina del Sueño, Carlos Ruiz Martínez, jefe de Neumología del Hospital San Pedro de Logroño.
- La entrada a la Charla Saludable sobre trastornos del sueño es libre y gratuita, y la finalidad es promover un estilo de vida saludable entre los ciudadanos de La Rioja.
- La apnea obstructiva del sueño afecta al 20% de las mujeres adultas y a más del 40% de los hombres.

Logroño, 07 de junio de 2021.- El Colegio Oficial de Médicos de La Rioja continúa el ciclo de ‘Charlas Saludables’, una iniciativa para educar en **hábitos de vida saludables** a los ciudadanos de La Rioja, con una **conferencia sobre trastornos del sueño** a cargo del Médico Especialista en Neumología y Medicina del Sueño, **Carlos Ruiz Martínez, jefe de Neumología del Hospital San Pedro de Logroño.**

“Roncar en exceso y notar somnolencia durante el día son señales de alerta de apnea del sueño (AOS), un trastorno que afecta al 20% de las mujeres adultas y a más del 40% de los hombres”, indica Ruiz Martínez. Se entiende que **“una cadencia de entre 15 y 30 ceses de respiración por hora de sueño indica apnea obstructiva del sueño (AOS) de moderada a grave”,** detalla el especialista. Recalca, además, que sólo **entre un 5 y un 10% de las personas que padecen AOS han sido diagnosticados y tratados.**

Dormir es una actividad fundamental para el organismo. El sueño tiene una función fisiológica con una **finalidad reparadora y renovadora** imprescindible para la salud, tanto física como mental, porque ayuda a recuperar las fuerzas y la energía gastada y preparar el organismo para afrontar un nuevo día. Por ello, cuando se producen **trastornos en el sueño** que le impiden ejercer su función reparadora, la salud se resiente. Precisamente, uno de los trastornos del sueño más frecuentes es la apnea obstructiva del sueño (AOS).

Síntomas de la apnea del sueño

Entre los síntomas diurnos más comunes que presentan los pacientes que padecen apnea del sueño destacan la **somnolencia, cansancio crónico, apatía, irritabilidad, cefalea, dificultad de concentración, pérdida de memoria, despistes, impotencia, inapetencia sexual,** etc.

Además, la apnea del sueño puede agravar o predisponer a padecer ciertas **dolencias cardiacas**, siendo un factor de riesgo independiente para **la hipertensión arterial**, isquemia coronaria, arritmias o accidentes isquémicos cerebrales.

También en los pacientes con apnea del sueño está aumentado **el riesgo de accidentes laborales y de tráfico**.

Prevalencia

Entre el 50-70% de los pacientes con **obesidad** padecen apnea del sueño, el 70% de los pacientes con **hipertensión arterial refractaria** y hasta el 20% de pacientes con **accidentes cerebrovasculares y coronarios**.

El Síndrome de apneas durante el sueño es una enfermedad muy frecuente, que afecta al **40% de hombres, al 20% de mujeres y al 1-3% de niños**. Aproximadamente, un 20% de la población adulta lo sufre y el 25% de los accidentes de tráfico están relacionados con ella. Se calcula que en España hay entre uno y dos millones de personas que la padecen, aunque sólo estén diagnosticados el 20 %.

Diagnóstico

“Cuando existe una sospecha de padecer apnea del sueño, para establecer su diagnóstico se debe realizar una prueba mientras se duerme”, detalla Carlos Ruiz Martínez, “para lo cual se colocan en el cuerpo una serie de sensores que registran y graban la respiración y oxigenación durante el sueño”.

Mediante estas pruebas, continúa el especialista, se establece el nivel de gravedad del AOS que puede variar desde leve a grave, si las pausas de respiración están por encima de 30 por hora de sueño.

Tratamiento

En los casos más graves se indica **tratamiento con CPAP** (presión positiva en la vía aérea) que consiste en un compresor de aire en miniatura, que proporciona aire a una presión continua determinada”. “Solo en casos muy seleccionados, se indicarán **procedimientos quirúrgicos** sobre la vía aérea superior”, detalla el jefe de Neumología del Hospital San Pedro de Logroño. “En niños con apnea del sueño está indicado quitar las anginas y vegetaciones” añade.

Lo primero y fundamental, en cualquier caso, es “adquirir **hábitos de vida saludables** e higiene durante el sueño e intentar corregir los diferentes factores que puedan favorecer el colapso de la vía aérea superior: **dormir de lado, evitar la obstrucción nasal, evitar alcohol, sedantes y tabaco, y perder peso**”.

Programación de las ‘Charlas Saludables’ del COMLR

‘Doctor, mi pareja dice que ronco mucho. ¿Es normal?’ con el Dr. Carlos Ruiz, jefe de Neumología del Hospital San Pedro de Logroño. Martes, **14 de junio, a las 19:00 horas**, en el Salón de Actos del Colegio de Médicos.

La **doctora María Jesús Hermosa** es la coordinadora de esta actividad formativa con la que se persigue informar, educar y concienciar a la ciudadanía de la importancia de la

práctica de hábitos de vida saludable, transmitiendo **seguridad y confianza en sus profesionales médicos**. En definitiva, “buscamos mayor salud y bienestar para todos”, concluye la coordinadora de las ‘**Charlas Saludables**’ del **Colegio Oficial de Médicos de La Rioja**.

Más información
Begoña Rincón/María Coco
644 368 007