

# ¿SOMNOLIENTO, RONQUIDOS, SIEMPRE CANSADO?

## APNEA DEL SUEÑO:

UNA ALTERACIÓN DEL SUEÑO CARACTERIZADA POR PAUSAS ANORMALES EN LA RESPIRACIÓN O RESPIRACIÓN SUPERFICIAL DURANTE EL SUEÑO.



### ¿QUÉ OCURRE?



- ✓ Colapsa la vía aérea superior, **se reduce el oxígeno y aumenta el CO2 en sangre**, esto eleva la presión sanguínea y altera las hormonas que controlan el azúcar en sangre pudiéndose relacionar con diabetes.
- ✓ Aunque usted no se despierte del todo por este problema, su cerebro si lo hace, por esto **puede estar mas cansado y con sueño durante el día.**
- ✓ Todo esto **contribuye a tener enfermedades cardiacas y metabólicas.**

### ¿TIENE RIESGOS?

- ✓ La apnea del sueño contribuye de forma significativa a un **deterioro de la calidad de vida.**
- ✓ Se asocia con múltiples problemas de salud, algunos graves como **insuficiencia cardiaca congestiva, hipertensión, accidente cerebrovascular, enfermedad arterial coronaria.**
- ⚠ **Si tiene sobrepeso u obesidad, enfermedad cardiaca, diabetes o hipertensión puede favorecer tener apnea del sueño y viceversa.**



- ✓ ¿Ronca fuerte ?
- ✓ ¿Cansado con frecuencia, fatiga o tiene sueño por el día?
- ✓ ¿Deja de respirar o se ahoga cuando duerme?
- ✓ ¿le sobran kilos?
- ✓ ¿Tiene más de 50 años?
- ✓ ¿Tensión alta o recibe tratamiento para esta?
- ✓ ¿Es hombre o mujer en la menopausia?

### ¿PUEDO HACER ALGO?

- ✓ Un **estilo de vida saludable, evitando el sedentarismo** ayuda a tener mayor calidad de vida.
- ✓ El ejercicio hoy día es considerado una **píldora** que ayuda a disminuir medicamentos y ganar en salud.
- ✓ Participar en un programa de **Ejercicio Terapéutico (ET) personalizado** como tratamiento de la apnea y sus trastornos asociados.
- ✓ Si ya está diagnosticado y usa aparatos de presión positiva también se puede beneficiar de un **programa ET personalizado.**
- ✓ Si tiene alguna enfermedad cardiovascular, diabetes o exceso de peso puede participar en un programa de ET como tratamiento y prevención.

### ¿EJERCICIO TERAPÉUTICO?

- ✓ Es el ejercicio con fines terapéuticos **prescrito por un profesional sanitario cualificado.**
- ✓ **Personalizado.** Monitorizando constantes vitales a través de medidas objetivas y subjetivas para su seguridad y adecuada progresión.
- ✓ El ET es importante **para mejorar el sistema cardiorrespiratorio, controlar el peso y la glucosa** ayudando al normal funcionamiento del cuerpo y aumentando la **calidad de vida.**
- ✓ Ayuda a **descansar mejor, mejora el estado de ánimo y normaliza el sistema nervioso.**
- ✓ La actividad física de moderada a vigorosa **disminuye la severidad de la apnea y reduce la falta de oxígeno.**



¡EL EJERCICIO ES SALUD!  
¿EMPEZAMOS?



1. <https://www.ses.org.es/docs/libro-blanco-apneas-hipopneas.pdf>

2. Stevens D et al. Participation in physical activity is associated with reduced nocturnal hypoxaemia in males. ERJ Open Res. 2021 May 24;7(2):00852-2020. doi: 10.1183/23120541.00852-2020. PMID: 34046492; PMCID: PMC8141832.

3. Fiuza-Luces C et al. Exercise is the real polypill. Physiology (Bethesda). 2013 Sep;28(5):330-58. doi: 10.1152/physiol.00019.2013. PMID: 23997192.