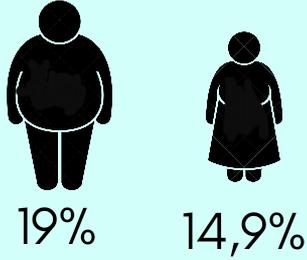


FISIOTERAPIA EN APNEA DEL SUEÑO

#ExpertoET

Antonio Jurado García

Prevalencia:



Manifestaciones clínicas:

- Cefalea nocturna o matutina.
- Somnolencia diurna excesiva.
- Irritabilidad y depresión.
- Concentración alterada.
- Disminución de la libido.
- Déficit de atención.
- Sueño no reparador.
- Cansancio diurno.
- Nicturia.



Se describe como:

Colapso parcial o total de la vía aérea superior.



Diagnóstico:

Mediante una prueba de sueño que calcula el índice de apnea-hipopnea (IAH): suma del número total de apneas e hipopneas por hora de sueño. Clasifica la gravedad del SAOS:

Leve: IAH = 5,0 - 14,9 eventos/h.



Moderado: IAH = 14 - 30 eventos/h.



Grave: IAH = > 30 eventos/h.

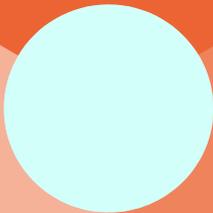


A parte del clásico ejercicio aeróbico, queremos una fisioterapia integral y personalizada, con un programa de 8 semanas el cual consta de:
Ejercicios de fuerza + orofaríngeos + cardiovascular.



Fisioterapia multimodal

Fuerza



Aeróbico Específico

	Lunes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1 y 2	Fuerza (P)* + Orofaríngeos	Fuerza (C)** + Cardio (20')	Fuerza (C)** + Cardio (20')	Fuerza (P) + Orofaríngeos	-	-
Semana 3 y 4	Fuerza (P) + Orofaríngeos	Fuerza (C) + Cardio (20')	Cardio (30') + Orofaríngeos	Fuerza (P) + Orofaríngeos	Orofaríngeos	-
Semana 5 y 6	Fuerza (P) + Orofaríngeos	Fuerza (C) + Cardio (20')	Cardio (30') + Orofaríngeos	Fuerza (C) + Cardio (20')	Orofaríngeos	-
Semana 7 y 8	Fuerza (P) + Orofaríngeos	Fuerza (C) + Cardio (20')	Cardio (40') + Orofaríngeos	Fuerza (C) + Cardio (20')	Orofaríngeos	-

*: Presencial **: Casa

1. Adaptaciones neuromusculares.
2. Cambios en la composición corporal.
3. Mejoras en los consumos de oxígeno.
4. Aumento de masa muscular.
5. Mejora en el estado de ánimo.



1. Puede reducir hasta el 39% del IAH.
2. Aumenta la calidad del sueño.
3. Reducción en los ronquidos.
4. Mejora la somnolencia diurna.
5. Aumenta la saturación de oxígeno nocturna.



- Veasey SC and Rosen IM. Obstructive sleep apnea in adults. N Engl J Med 2019.

- Lloberes P, et al. Diagnosis and treatment of sleep apnea-hypopnea syndrome. Arch Bronconeumol. 2011.

- Kapur VK et al. Clinical practice guideline for diagnostic testing for adult obstructive sleep apnea: An American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. J Clin Sleep Med 2017.

- Bollens B et al. Efficacy of exercise as a treatment for Obstructive Sleep Apnea Syndrome: A systematic review. Complement Ther Med. 2018.

- Camacho M et al. Oropharyngeal and tongue exercises (myofunctional therapy) for snoring: a systematic review and meta-analysis. Eur Arch Otorhinolaryngol. 2018.