

## SERIE DE INFORMACIÓN AL PACIENTE

## Otros tratamientos para la apnea del sueño

Se necesita un tratamiento para el síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS) porque si no se trata, el SAOS puede terminar causando serios problemas de salud. El tratamiento con el dispositivo de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés), es el procedimiento más común para la apnea obstructiva del sueño. (Ver la serie de información al paciente de la ATS <http://patients.thoracic.org/wp-content/uploads/2014/03/obstructive-sleep-apnea.pdf>).



Para aquellas personas que no pueden usar el dispositivo CPAP, o quieren tratar otra opción diferente, existen otras terapias alternativas que pueden beneficiar a las personas con el SAOS.

Para muchas de las personas con el síndrome de apnea del sueño (SAOS) de moderado a severo, el tratamiento con el dispositivo CPAP es el procedimiento principal.

El dispositivo CPAP mejora los síntomas del SAOS como el insomnio, falta de concentración, falta de energía y también puede mejorar la presión arterial y otros problemas relacionados con el corazón. Sin embargo, algunas personas encuentran difícil utilizar el dispositivo CPAP, por lo tanto se les puede prescribir otras terapias diferentes. Estos métodos, son los que generalmente escogen aquellas personas que padecen un leve síndrome de apnea obstructiva del sueño.

### ¿Cuáles son los tratamientos diferentes al CPAP para la apnea del sueño?

Aunque el tratamiento indicado para la apnea del sueño es el dispositivo CPAP, algunos pacientes no quieren, o no pueden utilizar este dispositivo.

Otros tratamientos que ayudan a mejorar la respiración durante el sueño, y reducen el riesgo de complicaciones del síndrome de apnea del sueño (SAOS) incluyen: dispositivos orales, pérdida de peso, terapia posicional, cirugía, resistencia nasal espiratoria, y dispositivos de presión negativa por vía oral. Actualmente no hay medicamentos que sean recomendados o aprobados para el tratamiento del SAOS.

### ¿Cuáles son los dispositivos bucales?

Existen en el mercado un gran número de diferentes dispositivos bucales que pueden ser utilizados para el SAOS. Estos incluyen los aparatos de retención de la lengua, y dispositivos de avance mandibular. El propósito de estas aplicaciones orales es mantener abiertas las vías respiratorias mientras duerme, mediante la colocación de la mandíbula inferior hacia adelante, esto evita la obstrucción de las vías respiratorias cuando su lengua se relaja durante el sueño.

Es muy posible que necesite un estudio de sueño con el dispositivo en su lugar, para verificar si su SAOS está completamente controlado. Algunos dispositivos parecen ser tan efectivos como el CPAP para mejorar la respiración durante el sueño, además previenen los

síntomas diurnos de las personas con el SAOS. Hay que anotar que los dispositivos no funcionan de igual manera para todas las personas, puede haber dispositivos que se desempeñan mejor para usted que otros. (Ver también la serie de información al paciente de la ATS [http://patients.thoracic.org/wp-content/uploads/2014/03/Oral\\_Appliances\\_for\\_Sleep\\_Apnea.pdf](http://patients.thoracic.org/wp-content/uploads/2014/03/Oral_Appliances_for_Sleep_Apnea.pdf)).

### ¿Cómo la pérdida de peso le puede ayudar al SAOS?

Su proveedor de asistencia médica discutirá con usted, si la pérdida de peso puede ayudarlo a mejorar su apnea del sueño. La obesidad es uno de los principales factores de riesgo para el SAOS. Perder peso puede mejorar notablemente la apnea del sueño, pero puede no llegar a deshacerse de esta afección completamente. Al bajar de peso existen otros beneficios para tener en cuenta, la normalidad de su peso e índice de su masa muscular. Perder peso con seguridad toma su tiempo, usted puede decidir bajar de peso y al mismo tiempo seguir otras terapias. Es muy posible que se haga seguimiento y estudio de sueño, para demostrar si su pérdida de peso le ha ayudado a mejorar su SAOS.

### ¿Cómo funciona la terapia posicional?

Para saber cómo su posición al dormir puede afectar su respiración, necesita ser evaluado por medio de un estudio de sueño. Algunas personas padecen de la apnea solamente cuando duermen sobre su espalda. Y al contrario, para otras personas la apnea puede ser mucho peor cuando duermen sobre su espalda. En estos casos, tratar de conseguir que la persona duerma específicamente de un solo lado, puede resultar un tratamiento muy útil. Estos procedimientos se pueden realizar de diferentes maneras, una de ellas es la "técnica de las pelotas de tenis", consiste en colocar una pelota de tenis sobre el centro de la espalda de la persona, puede ser en un bolsillo cosido, en una camiseta o en un cinturón de tela. Esto funciona porque resulta muy incómodo para la persona recostarse sobre la espalda durante el sueño. Usar almohadas de apoyo en la espalda no es tan buena opción como la técnica de las pelotas de tenis. No proveen suficiente soporte, y además, se pueden caer al piso con facilidad durante el sueño. Igualmente, en el mercado hay disponibles dispositivos más "formales" adecuados que se han desarrollado con el propósito de ayudarlo.

Para algunas personas, el SAOS y los ronquidos desaparecen completamente cuando la persona duerme de un solo lado, pero al igual

que en todos los tratamientos, no todo el mundo obtiene los mismos beneficios de la terapia posicional.

Algunas personas no son capaces de permanecer en esas posiciones durante largos períodos, esto debido a otras condiciones que lo hacen incómodo, como la artritis o dolor en la cadera. Usted puede hablar con su proveedor de asistencia médica acerca de cómo la terapia posicional puede funcionar para usted. Así mismo, usted puede necesitar un estudio de sueño para comprobar si la terapia posicional le está funcionando bien.

### ¿Qué tipo de cirugía me pueden practicar para el SAOS?

Realmente la cirugía no se utiliza con mucha frecuencia para el tratamiento del SAOS en personas adultas, ya que estos tratamientos no funcionan muy bien en la mayoría de las personas adultas. Sin embargo, en algunos casos, una cirugía en la garganta, o vías respiratorias puede resultar útil para mejorar el flujo de aire en su tráquea. Por ejemplo, si usted tiene amígdalas grandes, o adenoides, ayudaría mucho sacarlas, ya que pueden bloquear el flujo de aire, de nariz y garganta. Este procedimiento es más común en niños con el SAOS que en adultos mayores. Si usted padece alguna obstrucción nasal, una cirugía puede ayudar a despejar ese bloqueo en los conductos nasales. Otros procedimientos quirúrgicos también pueden ser útiles dependiendo del caso. Usted puede hablar con su proveedor de asistencia médica para saber qué clase de cirugía puede ayudarlo. Es muy posible que usted necesite un estudio de sueño 8-0-12 semanas después de la cirugía para comprobar si su SAOS ha mejorado.

### ¿Cuáles son los dispositivos nasales de resistencia espiratoria y los dispositivos bucales de presión negativa?

Otros dispositivos han sido desarrollados recientemente para pacientes con el SAOS. Son los dispositivos nasales (marca PROVENT) que son adhesivos y desechables, estos aparatos son colocados en los orificios nasales. Este dispositivo hace que sea difícil para usted exhalar completamente cuando está durmiendo. Esto quiere decir que usted retendrá más aire y mantendrá abiertas las vías respiratorias. Estudios han demostrado que este tratamiento puede mejorar el SAOS, aunque generalmente los mejores resultados suelen ser vistos con mucha frecuencia en pacientes con esta enfermedad leve (menos grave) Estos dispositivos no tienen la misma efectividad en pacientes con esta enfermedad grave, y son difíciles de usar en personas que respiran por la boca. Para algunas personas es muy difícil utilizarlo por periodos largos.

Recientemente apareció otra terapia, se trata de un dispositivo que se coloca en la boca y que va conectado a una máquina, llamado dispositivo de presión oral negativa (marca WINX) Este aparato actúa ejerciendo presión negativa en el área bucal, manteniendo su lengua y el paladar blando en la parte delantera de la boca, para que no se relaje y bloquee las vías respiratorias. Estudios recientes han demostrado que este dispositivo puede ser muy útil para algunas personas durante periodos cortos, sin embargo no han sido probados en largos periodos. Al igual que en otros tratamientos, es posible que tengan que realizarle estudios de sueño para comprobar que este dispositivo esté funcionando correctamente.

### ¿Cómo puedo acceder a esos tratamientos?

Su proveedor de asistencia médica puede remitirlo a un especialista de sueño, el evaluará si alguno de estos métodos le serán útiles para el tratamiento de su problema de sueño. Generalmente se comien-

za por averiguar qué tan grave es su apnea, haciendo un estudio de sueño durante toda la noche. Después de realizar el estudio del sueño usted tendrá una cita con el especialista para hacer seguimiento sobre los resultados del estudio del sueño, y para discutir las posibles opciones de tratamiento. (Para información acerca de cómo obtener un estudio de sueño, ver la serie de información al paciente de la ATS <http://patients.thoracic.org/wp-content/uploads/2014/03/sleep-studies.pdf>).

### ¿Cómo puedo saber si mi terapia está funcionando?

Cuando una terapia está funcionando bien, usted no debe tener ningún ronquido, y si lo tiene debe ser muy poco. Roncar no debe despertarlo, usted notará que duerme más tranquilamente y también puede percibir una mejoría en cuanto a la somnolencia diurna y la fatiga.

Una buena manera de saber si usted está recibiendo un control total de su SAOS, es repetir el estudio de sueño durante toda la noche con el dispositivo en su lugar, después de la pérdida de peso, o después del procedimiento quirúrgico. Si los ronquidos persisten, o la apnea del sueño regresa (por ejemplo, su cansancio durante el día reaparece), es importante que haga seguimiento con su equipo de asistencia médica, o una cita con el especialista del sueño. A veces la terapia puede funcionar al principio, y poco tiempo después deja de ser efectiva. Usted siempre debe prestar atención a su calidad de sueño y estar atento a cualquier cambio de síntoma.

**Autor:** Sutapa Mukherjee MBBS, FRACP, PhD

**Revisores:** Suzanne C. Lareau RN, MS, Marianna Sockrider MD, DrPH.

Para más información visite el siguiente sitio web:

**WebMD**

<http://www.webmd.com/sleep-disorders/sleep-apnea/tc/sleep-apnea-oral-devices-topic-overview>

## Rx Pasos a seguir

Otras terapias además de CPAP están disponibles para el procedimiento de la apnea del sueño, que también pueden resultar útiles en el tratamiento del SAOS en algunas personas.

- ✓ Hable con su especialista de sueño, o con su proveedor de salud para averiguar si alguno de estos tratamientos puede ayudarlo.
- ✓ Si usted es obeso, o tiene sobrepeso, debe considerar seriamente un programa de pérdida de peso, inclusive si está usando otras terapias.
- ✓ Si los síntomas persisten a pesar de utilizar las terapias, consulte a su especialista del sueño.
- ✓ Mantenga citas de seguimiento para discutir si necesita repetir el estudio de sueño.

**Teléfono del consultorio médico:**

La Serie de información al paciente de la ATS es un servicio público de la sociedad científica *American Thoracic Society* y su publicación, la AJRCCM (Revista norteamericana de medicina respiratoria y cuidados intensivos). La información contenida en esta serie sirve únicamente propósitos educativos y no se debe utilizar como remplazo del asesoramiento médico proporcionado por el profesional de salud que atiende a la persona. Si desea más información acerca de esta serie, comuníquese con J. Corn a través de [jcorn@thoracic.org](mailto:jcorn@thoracic.org).

