

Los trastornos del sueño y su Salud

Riesgos en los trastornos del sueño no tratados

Muchos de nosotros no tenemos un sueño adecuado

Los estudios demuestran que 80 millones de estadounidenses sufren clínicamente de trastornos del sueño. Casi el 90% pasan sin ser diagnosticados o tratados. Sin embargo, muchas personas desconocen los síntomas que se presentan cuando su sueño no es el adecuado, por esta razón asumen que no existe ningún trastorno y continúan con su rutina diaria, desconociendo con ello la importancia de un tratamiento indicado.

La deficiencia del sueño afecta la salud física y mental. De hecho, las condiciones relacionadas con los trastornos del sueño pueden reducir hasta 10 años su esperanza de vida.

Muchas personas que sufren trastornos del sueño desconocen que existe un tratamiento y asumen que deben continuar sus vidas con este problema, sin embargo no es así. Usted puede darle a su vida una mejor calidad que permita una noche placentera (definida en 7 o más horas de sueño), y los resultados de esto serán todos los beneficios que la acompañan (energía, concentración, y estado de ánimo mejorado entre otras) una vez sea evaluado, esto dará como resultado a una vida más saludable.

Efectos del trastorno del sueño en la salud general

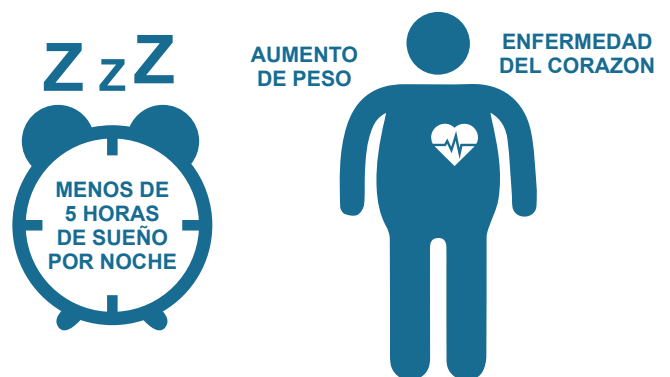
La persistente pérdida del sueño (menos de 5 horas de sueño por noche) causa cambios en los niveles hormonales de su cuerpo, la cual aumentan el deseo de comer y ansiedad, creando con ello malos hábitos. Esto lo puede llevar a consecuencias inesperadas tales como aumentar de peso y enfermedades cardíacas.

Los trastornos del sueño a menudo se complican cuando coexisten con otras enfermedades. Este conjunto se conoce como comorbilidad. Las enfermedades comórbidas frecuentemente empeoran.

Los trastornos del sueño causando o empeorando enfermedades cardiovasculares, enfermedades renales, obesidad, cáncer, depresión, ansiedad entre otras más. Por lo tanto, un sueño reparador y que contenga un tiempo adecuado puede resolver directamente otros problemas médicos o ayudar en su tratamiento.



LA FALTA DE SUEÑO PERSISTENTE LO PUEDE LLEVAR A LO SIGUIENTE:



LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO PUEDEN EMPEORAR O CAUSAR:



Factores de riesgo en el Apnea de sueño

Más de 30 millones de personas se ven afectadas por la apnea obstructiva del sueño (AOS). Este es un trastorno delicado que se presenta comunmente. Es una enfermedad crónica y seria que trastorna el sueño creando consecuencias graves a la salud mental, física y desempeño sexual.

Esta enfermedad se manifiesta con las múltiples interrupciones de la respiración durante el sueño. Los niveles de oxígeno en la sangre disminuyen y la persona se despierta suavemente y comienza a respirar nuevamente sin ningún conocimiento de lo sucedido. Es como estar estrangulado cientos de veces toda una noche sin saberlo, creando aumento en la frecuencia cardíaca y la presión arterial lo cual requiere que el corazón haga un trabajo excesivo.

Llame lo antes posible y haga una cita con un especialista del sueño para obtener un diagnóstico y un plan de tratamiento personalizado.

Algunos síntomas comunes de la apnea del sueño son los ronquidos, pausas en la respiración y ahogo o dificultad para respirar. La apnea del sueño severa aumenta el riesgo de hipertensión, accidente cerebrovascular, paro cardíaco repentino, diabetes, salud conductual y muerte prematura.

Los factores de riesgo que causan la apnea del sueño incluyen aumento de peso/obesidad severa, obstrucción nasal y bajo tono muscular.

Existen varios tratamientos prácticos para la apnea del sueño, estas incluyen la terapia de CPAP (la cual proporciona flujo de aire a través de una máscara que se usa por la noche) y la terapia de dispositivos orales. Su proveedor de atención médica del sueño puede ayudarle a determinar el mejor tratamiento para usted. Un tratamiento efectivo mejorará la calidad de su sueño, su salud y su vida.

En búsqueda de tratamiento y mejoramiento de su salud

Es importante tratar cualquier dificultad que afecte su sueño en la noche. Puede encontrar soluciones para sus problemas de sueño visitando a un proveedor de atención médica especializado en estudios del sueño.

Este puede ayudar a identificar la causa del trastorno, hacer un diagnóstico completo de su problema y proporcionar un tratamiento efectivo.

Conozca los síntomas comunes y las señales de advertencia que debe discutir con el especialista en esta área; ronquidos, pausas en la respiración durante el sueño, ahogamiento y dificultad para respirar, fatiga diurna, insomnio, somnolencia, dolores de cabeza matutinos e irritabilidad.

Diagnosticando su problema específico de sueño

Esto es lo que debe esperar cuando visite a su especialista de sueño por primera vez. El especialista querrá conocer su historial médico del sueño, lo cual incluye lo siguiente: la prevalencia del ronquido, sus hábitos de sueño, su trabajo y estilo de vida, su estado de alerta durante el día y otras condiciones médicas.

Se realizará un examen médico completo, controlando todo, desde su peso, presión arterial y ritmo cardíaco hasta su boca, garganta, lengua, nariz y cuello.

El especialista puede ordenar un estudio del sueño en un laboratorio correspondiente, o una prueba de sueño en el hogar. Estas pruebas recopilan datos mientras duerme y son esenciales para que el profesional diagnostique su trastorno y desarrolle un tratamiento efectivo.

Actúa y recupera tu vida

Si el cuestionario de sueño resulta positivo, es probable que tenga un trastorno del sueño clínicamente considerable.

Llame de inmediato y haga una cita con el especialista del sueño para obtener un diagnóstico y un plan de acción.

