



► **La lipotransferencia: una técnica y varias aplicaciones**

El tejido grado de una liposucción puede usarse para rellenar otras zonas. Es la lipotransferencia, explica el doctor Jaime Ospina, de Hospitales San Roque.

Canarias7 saludable

suplemento semanal

► **El doctor Lind y la relación del escorbuto y la vitamina C**

James Lind descubrió a finales del siglo XVIII la causa y la solución del escorbuto, explica en sus apuntes históricos el doctor René de Lamar.



APNEA DEL SUEÑO

La pesadilla de la asfixia

Mientras se duerme. La patología se caracteriza porque el afectado realiza largas pausas en la respiración. Puede convertirse en la enfermedad respiratoria con mayor prevalencia, explica la doctora María José Domínguez, especialista en Neumología del Hospital Perpetuo Socorro



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
UNIDAD DE NEUMOLOGÍA



APNEA DEL SUEÑO

La pesadilla de la asfixia

Hospital Perpetuo Socorro. La doctora María José Domínguez, especialista en Neumología, señala que la patología respiratoria acontece durante el descanso y se caracteriza porque el afectado realiza largas pausas en la respiración, afecta a más del 25% de la población adulta y puede convertirse en la enfermedad respiratoria con mayor prevalencia

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Somnolencia y cansancio, con la sensación de no haber dormido bien, dolores de cabeza matutinos y falta de concentración durante el día así como ronquidos y jadeos durante el sueño, con interrupciones súbitas del mismo. Son algunos de los síntomas que delatan la existencia de la apnea del sueño y que puede provocar asimismo depresión, impotencia, disminución del impulso sexual y sequedad en la boca. De hecho, en los casos más graves puede poner en peligro incluso la vida de la persona afectada.

Un descanso sano y reparador es uno de los principales pilares de la salud. Por ello el Día Mundial del Sueño, celebrado el pasado viernes, intenta concienciar a la población de la importancia de atender a estos trastornos, que en muchas ocasiones son tratables e incluso prevenibles pese a que menos de un tercio de los afectados busca ayuda profesional, según la Sociedad Española de Sueño (SES). En este ámbito, destaca la apnea del sueño que, según los datos que maneja la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (Separ), puede afectar a más del 25% de la población adulta y convertirse en la enfermedad respiratoria con mayor prevalencia.

«La apnea del sueño es una patología respiratoria que acontece durante el descanso y que se caracteriza por el hecho de que la persona afectada realiza pausas en la respiración durante el sueño de al menos diez segundos o respira de forma superficial», explica la doctora María José Domínguez, especialista en Neumología del Hospital Perpetuo Socorro. Esto se debe al cierre de las vías respiratorias. De hecho, es frecuente que estas pausas superen las 30 veces por hora y cuando la respiración vuelve a tornarse normal, se produce un ronquido fuerte o un sonido gutural. Actualmente, se considera síndrome de apnea de sueño relevante cuando se producen más de 15 paradas respiratorias cada hora.

Estas pequeñas asfixias reducen la entrada de oxígeno y provocan microdespertares, que

«hacen que no se descanse adecuadamente aumentando el riesgo de sufrir accidentes de tráfico porque se duermen al volante y un índice mayor de bajo rendimiento en el trabajo debido a los graves problemas de concentración que provoca», alerta la doctora Domínguez. Mientras, la bajada del nivel de oxígeno tiene como consecuencia un riesgo importante de padecer problemas de diabetes, hipertensión arterial y pulmonar, cardíacos, como la angina de pecho y el infarto de miocardio, y cerebrovasculares, como la trombosis cerebral.

Todo ello da idea de la gravedad de una patología por la que, en caso de sufrir los síntomas descritos, es importante consultar con un especialista en Neumología. De hecho, «antes existía mucho desconocimiento respecto a esta enfermedad, cuyo estudio se ha desarrollado extraordinariamente en los últimos veinte años y cada vez un mayor número de pacientes consultan con mayor frecuencia su posible padecimiento. Para confirmar el diagnóstico o descartarlo es necesario realizar

un estudio del sueño como el que hacemos en el Hospital Perpetuo Socorro» asegura la neumóloga.

«Este estudio se realiza durante la noche en el hogar del afectado para evitar cualquier trastorno en el paciente o anomalía mediante un aparato que registra el flujo nasal, los ronquidos, movimientos torácico-abdominales y la saturación sanguínea de oxígeno además de la posición corporal y la frecuencia cardíaca. Es lo que se conoce como polisografía respiratoria y que nosotros realizamos en un plazo de 2-3 semanas desde la consulta hasta la entrega de resultados», afirma la doctora Domínguez.

«Unos resultados que determinarán la existencia de la patología y su gravedad. En la mayoría de los casos el tratamiento consiste en la prescripción de mascarillas de presión de aire, conocidos como CPAP, que impiden la asfixia momentánea manteniendo abiertas las vías respiratorias o actualmente algunos dispositivos intraorales que podrían utilizarse en los casos leves y para el control del ronquido», concluye la especialista en Neumología del Hospital Perpetuo Socorro.



Experto. En la imagen, la doctora María José Domínguez, especialista en Neumología del Hospital Perpetuo Socorro.

Causas, perfil del paciente y factores de riesgo

■ La apnea del sueño es un trastorno en alza. De hecho se estima un crecimiento de la población afectada de más de un 4,2% en los próximos diez años según la Separ. Esta patología se debe fundamentalmente a una alteración de la faringe y laringe, en las que se produce un estrechamiento que impide el paso del aire produciendo pequeñas asfixias. Se desconocen todas las causas responsables de esta enfer-

medad aunque entre ellas se encuentran antecedentes genéticos, posturas que impiden el paso del aire o debilidad de la musculatura. A ello contribuyen como principales factores de riesgo que colaboran en su padecimiento la obesidad, la edad avanzada, el consumo de alcohol, tabaco y sedantes además de dormir boca arriba. Por ello, una dieta sana que contribuya a combatir el sobrepeso, ejercicio físico

regular, reducción o abandono de la ingesta de alcohol, tabaco y sedantes así como dormir de lado son estupendas medidas preventivas o paliativas en los casos de apnea leve. El paciente tipo es un hombre adulto de más de 65 años con sobrepeso y roncodor. Además suele padecer un sueño poco apacible, con pesadillas y múltiples despertares o incluso insomnio, con el que de hecho suele confundirse fre-

cuentemente la apnea del sueño. Frecuentemente se encuentra cansado, somnoliento y sufre de cefaleas además de mostrar dificultades de concentración, irritabilidad y en ocasiones apatía o depresión. Pese a que este tipo de paciente es el que se registra con mayor frecuencia, la apnea del sueño puede afectar a cualquiera, incluso a niños, y su prevalencia aumenta en las mujeres tras la menopausia.