NEWS RELEASE
FOR IMMEDIATE RELEASE

Contacto: Nicho Campos
L.C. Williams & Associates
800/837-7123 or 312/565-3900
ncampos@lcwa.com

Dejar de Roncar: Es urgente una acción con la apnea del sueño para los que están en riesgo

La investigación muestra que este trastorno del sueño potencialmente fatal afecta al 14 por ciento de los hombres y al 6 por ciento de las mujeres en la población hispana de los Estados Unidos.

(Darien, Ill.) 1 de diciembre de 2015 – Los expertos coinciden; la apnea obstructiva del sueño – un trastorno potencialmente fatal que involucra episodios de obstrucción parcial o completa de las vías respiratorias durante el sueño – está creciendo peligrosamente, y las investigaciones indican que afecta al 14 por ciento de los hombres y al 6 por ciento de las mujeres de la población hispana. El Proyecto Nacional de Salud de Concientización sobre el Sueño, una colaboración entre la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (AASM, por sus siglas en inglés), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Sociedad de Investigaciones sobre el Sueño (SRS, por sus siglas en inglés), urge a todas las personas con síntomas de apnea del sueño a comprometerse a dejar de roncar y consultar a un médico.

"Las investigaciones indican que la cantidad de afectados por apnea del sueño está creciendo, lo que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, hipertensión, ataque fulminante, diabetes tipo 2 y obesidad", dijo Camilo Ruiz, DO, miembro y vocero de la AASM y el Proyecto para un Sueño Saludable. Afortunadamente, muchos de los efectos dañinos de la apnea del sueño se pueden detener, e incluso revertir, a través del diagnóstico y el tratamiento con un médico certificado especializado en trastornos del sueño".

Los investigadores han encontrado además que los hispanos en los Estados Unidos con apnea del sueño moderada a severa tienen una probabilidad de un 44 por ciento más elevada de hipertensión, un 50 por ciento más de probabilidades de deficiente tolerancia a la glucosa y un 90 por ciento más de probabilidades de diabetes. Además, la probabilidad de apnea del sueño es mayor en los individuos con sobrepeso y obesidad.

¿Cómo saber si debe consultar a un médico con respecto a la apnea del sueño? Según el Proyecto para un Sueño Saludable, estos son cinco señales de advertencia para la apnea del sueño:

- **Ronquidos.** Además de ser una molestia para su pareja, los ronquidos fuertes y frecuentes son un síntoma común de la apnea del sueño. Si bien no todo el mundo que ronca sufre este trastorno del sueño, el ronquido es una señal de advertencia que debe ser tomado en serio.

- **Asfixia o jadeo durante el sueño.** Cuando los ronquidos están acompañados por ahogos, falta de aire o pausas silenciosas en la respiración durante el sueño, es un fuerte indicador de apnea del sueño.

- **Fatiga o somnolencia diurna**. "La apnea del sueño puede hacer que usted se despierte a la mañana sintiéndose cansado, incluso después de haber dormido toda la noche", dijo Ruiz. "La excesiva somnolencia diurna a menudo se produce porque la apnea del sueño provoca numerosas interrupciones del sueño a lo largo de la noche, y el organismo no logra el sueño de calidad que necesita".

- **Obesidad.** Un adulto con un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más se considera obeso, y el riesgo de apnea del sueño aumenta con la cantidad de exceso de peso corporal.

- **Presión arterial alta**. Una sorprendente cantidad de 70 millones de estadounidenses tienen presión alta, lo que supone alrededor de uno cada tres adultos. Entre 30 y 40 por ciento de los adultos con presión alta también tienen apnea del sueño, y recibir tratamiento para la apnea del sueño es un medio probado de disminuir la presión arterial.

Si estos síntomas describen su situación, usted tiene un riesgo alto de apnea del sueño. Si está listo para hablar con un médico sobre la apnea del sueño, visite www.dejarderoncar.us para comprometerse a dejar de roncar y encontrar a un médico local especializado en sueño en un centro del sueño acreditado por la AASM.

"Un malentendido común es que la apnea del sueño afecta únicamente a hombres mayores con sobrepeso", comentó Ruiz. "Esta difundida presunción está equivocada: cualquier persona puede tener apnea del sueño, con independencia del sexo, la edad o el tipo de cuerpo, incluso si usted no tiene sobrepeso".

Su médico puede decidir que necesita una prueba objetiva del sueño, que le proporcionará los datos necesarios para hacer un diagnóstico preciso. Una vez diagnosticado, el tratamiento recomendado más frecuentemente para la apnea del sueño es la terapia de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés), que proporciona aire levemente presurizado a través de una máscara, lo que mantiene abiertas las vías aéreas y facilita la respiración. Para los pacientes que no pueden tolerar la CPAP o que buscan otras alternativas, es posible que los médicos especializados en trastornos del sueño puedan ofrecer otros tratamientos.

"La apnea obstructiva del sueño es una enfermedad crónica que tiene un impacto negativo sobre la salud y el bienestar de millones de personas en los Estados Unidos", dijo la doctora Janet B. Croft, epidemióloga sénior en enfermedades crónicas en la división para la salud de la población de la CDC. "Es importante discutir las señales de advertencia que sugieren apnea del sueño con su médico, para determinar si se encuentra en riesgo".

Para obtener más información o para comprometerse a dejar de roncar y consultar a un médico sobre la apnea del sueño, visite www.dejarderoncar.us.

Acerca del Proyecto Nacional de Salud de Concientización sobre el Sueño
El **Proyecto Nacional de Salud de Concientización sobre el Sueño** (National Healthy Sleep Awareness Project) se inició en 2013 a través de un acuerdo cooperativo entre los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño. El proyecto en curso supone una asociación entre la AASM, los CDC, la Sociedad de Investigaciones sobre el Sueño (SRS) y otros colaboradores para fomentar la importancia de un sueño saludable.

El Proyecto para un Sueño Saludable aborda el área de atención médica del sueño de Gente Saludable 2020, que proporciona objetivos nacionales científicos a 10 años para mejorar la salud de todos los estadounidenses. Los objetivos de la salud del sueño son aumentar la evaluación médica de las personas con síntomas de apnea obstructiva del sueño, reducir los accidentes vehiculares provocados por la conducción con sueño y asegurar que más estadounidenses duerman lo suficiente. Para obtener más información visite www.projecthealthysleep.org.

###