¿ESTÁ USTED EN RIESGO DE APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO?

APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO (AOS)

Apnea obstructiva del sueño (AOS) es una condición que conduce dificultad en respirar durante el sueño. AOS es peligroso. Es importante tratar AOS si lo tiene.

Si usted tiene una interrupción en su respiración que dura 10 segundos o más, puede ser estresante para su cerebro y corazón.

Las personas que tienen bloqueo en su respiración por más de 15 veces encada hora de sueño están en mayor riesgo de:

- Ataques cardíaco
- Insuficiencia cardíaca
- Problemas del ritmo cardíaco
- Derrame cerebral
- Sueño que puede conducir accidentes automovilísticos

HISTORIAS REALES DE PERSONAS REALES

"Estaba preocupada de si podría dormir en la noche del estudio del sueño. Estaba gratamente sorprendida.

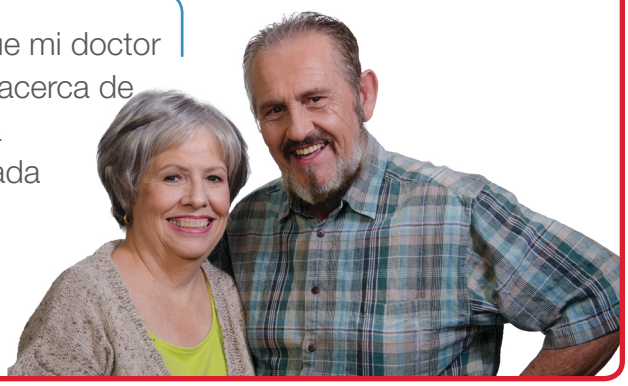
PATRICIA J

"Desde comenzando el tratamiento para mi apnea obstructiva del sueño, me siento como una persona nueva. Tengo energía para mi familia en la tarde, incluso después de un día completo en el trabajo.

ADAM Q

"Estoy tan alegrada que mi doctor me haya preguntado acerca de los ronquidos. Estaba demasiada avergonzada de tocar el tema.

JOAN M



Este recurso fue apoyado por el Acuerdo de Cooperación Número 1U50DP004930-01 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Su contenido es sola la responsabilidad de los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales del CDC.

NATIONAL HEALTHY SLEEP AWARENESS PROJECT

¿USTED TIENE SÍNTOMAS DE AOS?

¿USTED _____?

- ☐ Ronca
- ☐ Para de respirar mientras duerme

¿SU SUEÑO ALGUNA VEZ HA?

- ☐ Resultado en un accidente automovilístico
- ☐ Conducido una falta cerca mientras manejando

DURANTE LA NOCHE, USTED:

- ☐ ¿Despierta jadeando o ahogándose?
- ☐ ¿Tiene despertares frecuentemente?
- ☐ ¿Despierta para ir al baño?

DURANTE EL DÍA, USTED:

- ☐ ¿Siente sueño o se “queda dormido” sin querer?
- ☐ ¿Tiene dolor de cabeza en la mañana?
- ☐ ¿Tiene dificultad con concentración o memoria?

LISTA DE VERIFICACIÓN EN RIESGO *(marque todos los que apliquen)*

- ☐ Sobrepeso u obesidad (índice de masa corporal (IMC) > 30)
- ☐ Presión arterial alta
- ☐ Circunferencia de cuello > 43 cm (17 pulgadas) para hombres
- ☐ Circunferencia de cuello >40 cm (16 pulgadas) para mujeres
- ☐ Enfermedad coronaria o ataque cardíaco
- ☐ Fibrilación auricular u otros problemas del ritmo cardíaco
- ☐ Insuficiencia cardiaca
- ☐ Diabetes tipo 2
- ☐ Derrame cerebral
- ☐ Sueño durante el día

SI USTED MARCÓ ALGUNAS DE ESTAS CASILLAS, PREGÚNTELE A SU DOCTOR SI DEBE SER EVALUADO PARA LA APNEA DEL SUEÑO U OTRO TRASTORNO DEL SUEÑO.

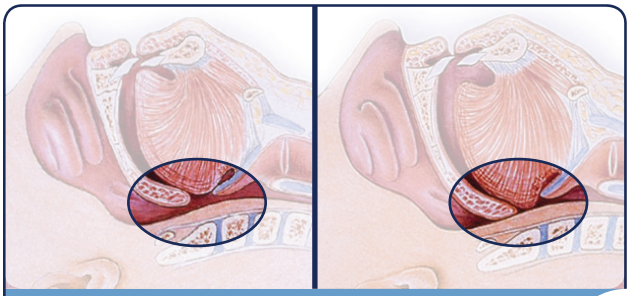
Este recurso fue apoyado por el Acuerdo de Cooperación Número 1U50DP004930-01 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Su contenido es sola la responsabilidad de los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales del CDC.

NATIONAL HEALTHY SLEEP AWARENESS PROJECT

PROXIMOS PASOS:

APRENDA MÁS

SOBRE AOS



La apnea obstructiva del sueño es una común, pero GRAVE CONDICION MÉDICA que aumenta el riesgo de ataque cardíaco, derrame cerebral, y presión arterial alta.

La falta de oxígeno y despertares frecuentes durante la noche pueden tener **CONSECUENCIAS NEGATIVAS** para su salud.

Es causada por el colapso de la vía aérea en la parte posterior de la nariz, la boca y la garganta durante el sueño. Cuando esto sucede, puede **RONCAR FUERTEMENTE** o hacer ruidos ahogados mientras tratar de respirar.

Porque se está despertando tanto durante toda la noche, se puede sentir cansado, a pesar de que ha tenido una noche completa de sueño. Durante el día, usted puede sentir fatigado, y tener dificultad concentrarse o poder caer dormido sin intención.

El aire no puede llegar a sus pulmones; su cerebro y cuerpo se hacen privados de oxígeno que puede causar que **SE DESPIERTE**. Esto puede ocurrir cientos de veces en una noche, pero en típico estos eventos no se recuerdan en la mañana.

MÁS INFORMACIÓN sobre apnea obstructiva del sueño y las locaciones de centros de sueño acreditados cerca de usted se pueden encontrar en www.projecthealthysleep.org.

SI USTED PIENSA QUE PUEDE ESTAR EN RIESGO PARA AOS, HABLE CON SU PROVEEDOR DE CUIDADOS PRIMARIOS O BUSQUE A UN DOCTOR CERTIFICADO EN MEDICINA DEL SUEÑO

Este recurso fue apoyado por el Acuerdo de Cooperación Número 1U50DP004930-01 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Su contenido es sola la responsabilidad de los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales del CDC.

NATIONAL HEALTHY SLEEP AWARENESS PROJECT

¿ES UN ESTUDIO DEL SUEÑO CORRECTO PARA USTED?

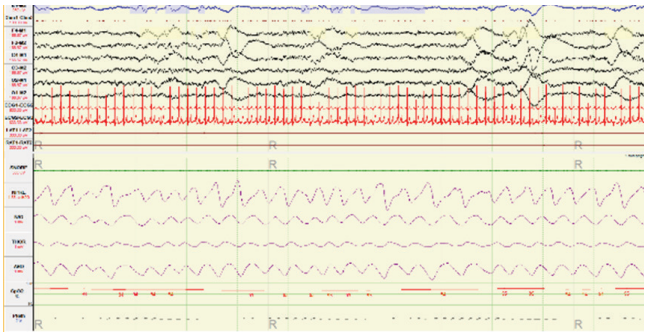
ES IMPOSIBLE DIAGNOSTICAR LA APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO CON SOLO MIRAR A ALGUIEN.

Algunas personas no son conscientes de sus ronquidos o problemas de respiración porque están dormidos cuando los problemas suceden.

También es importante recordar que los niños y adultos jóvenes, incluso aquellos que son físicamente aptos, pueden tener apnea obstructiva del sueño.

Un estudio del sueño es un examen para averiguar si usted tiene apnea obstructiva del sueño. Hay diferentes tipos de estudios del sueño.

Durante estos estudios, sensores monitorizan su respiración y niveles de oxígeno. Pregúntele a su doctor si un estudio del sueño es apropiado para usted.



LISTA DE QUEHACERES

- ☐ Hacer una lista de mis síntomas
- ☐ Lamar a mi doctor para hacer una cita
- ☐ Encontrar un centro de sueño acreditado en www.projecthealthysleep.org
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Este recurso fue apoyado por el Acuerdo de Cooperación Número 1U50DP004930-01 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Su contenido es sola la responsabilidad de los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales del CDC.

NATIONAL HEALTHY SLEEP AWARENESS PROJECT