



# Obstructive Sleep Apnea Awareness

## A refreshing night's sleep is such a gift!

Sleep apnea is a disorder where people have breathing problems that can sound like snoring, gasping and noisy throat breathing during sleep. While sleep apnea is something that happens during sleep, it has an impact on entire body health – and shows up as slower reaction time, reduced sexual drive, increased risk of diabetes, negative impact on heart health, and sometimes depression and anxiety.

Take a minute to think about if you have any of the following symptoms or signs of sleep apnea. You may even ask your loved ones if they have noticed any of the signs below. Circle any of the options below and hold onto it for your next medical appointment to talk about with your provider.

### Nighttime symptoms:

- Snoring or noisy breathing
- Pauses in breathing
- Choking or gasping sounds
- Restless sleep
- Insomnia
- Waking frequently to go to the bathroom

### Written notes:

### Daytime symptoms:

- Daytime sleepiness or fatigue
- Morning headaches
- Difficulty focusing or remembering
- Decreased sexual desire
- Difficulty maintaining an erection (for males)
- Irritability or poor mood
- Drowsy driving

**You deserve a refreshing night's sleep!**

Check out more info here:





# Obstructive Sleep Apnea Awareness

## ¡Una noche de sueño reparador es un gran regalo!

La apnea del sueño es un trastorno en el que las personas tienen problemas respiratorios que pueden sonar como ronquidos, jadeos y respiración ruidosa en la garganta durante el sueño. Si bien la apnea del sueño es algo que sucede durante el sueño, tiene un impacto en la salud de todo el cuerpo y se manifiesta como: tiempos de reacción más lentos; menor deseo sexual; mayor riesgo de diabetes; impacto negativo en la salud del corazón y, a veces, depresión y ansiedad.

Tómese un minuto para pensar si tiene alguno de los siguientes síntomas o signos de la apnea del sueño. Incluso podría preguntarles a sus seres queridos si han notado alguno de los siguientes signos. Encierre en un círculo cualquiera de las siguientes opciones y consérvela para su próxima cita médica a fin de que pueda hablar con su proveedor.

### Síntomas nocturnos:

Ronquidos o respiración ruidosa

Pausas en la respiración

Sonidos de asfixia o jadeo

Sueño sin descanso

Insomnio

Despertarse con frecuencia para ir al baño

### Notas escritas:

### Síntomas diurnos:

Somnolencia diurna o fatiga

Dolores de cabeza matutinos

Dificultad para concentrarse o recordar

Disminución del deseo sexual

Dificultad para mantener una erección (en hombres)

Irritabilidad o mal humor

Somnolencia al conducir

**¡Se merece una noche de sueño reparador!**

Obtenga más información aquí:

