



¡Obtenga los beneficios de una noche de sueño saludable!

¿Usted ronca? ¿O se despierta por la mañana y aún está cansado? Podría tener apnea del sueño, un trastorno que causa problemas respiratorios que pueden sonar como ronquidos o jadeos durante el sueño.

CountOnSleep.org



Este mensaje fue desarrollado como parte de una subvención otorgada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. y no representa la opinión oficial ni el respaldo de CDC/HHS ni del gobierno de los Estados Unidos

Scan this QR Code to see if you or a loved one are at risk for obstructive sleep apnea.

Escanee este código QR para averiguar si usted o un ser querido corre riesgo de padecer apnea obstructiva del sueño.



**Count
on Sleep**

®

**La apnea del sueño
afecta la salud de todo
su cuerpo**

Ayúdese hoy a si mismo y a su familia: Lea adentro acerca de la apnea del sueño (AOS).



La apnea del sueño (AOS) es un trastorno en el que las personas tienen pausas en la respiración durante el sueño debido a una vía aérea superior pequeña u obstruida. Esto se puede manifestar como ronquidos o jadeos durante el sueño. La apnea tiene un impacto en la salud de todo el cuerpo.

Condiciones de salud con alto riesgo de apnea del sueño

- ✦ Obesidad (IMC > 35)
- ✦ Diabetes Tipo 2
- ✦ Falla cardíaca
- ✦ Fibrilación atrial
- ✦ Presión arterial alta
- ✦ Arritmias cardíaca nocturnas
- ✦ Infarto cerebral
- ✦ Hipertensión Pulmonar
- ✦ Personas que trabaja en conducción de alto riesgo

Síntomas durante el Sueño de AOS

- ✦ Ronquido habitual y sonoro
- ✦ Ahoga/jadeo durante el sueño
- ✦ Evidencia de parar de respirar mientras duerme
- ✦ Sueño fragmentado, insomnia
- ✦ Sueño no reparador
- ✦ Orinar frecuentemente en la noche
- ✦ Pesadillas

Síntomas diurnos de AOS

- ✦ Somnolencia diurna/dormirse en situaciones inapropiadas
- ✦ Dolor de cabeza al levantarse
- ✦ Cambios de humor
- ✦ Problemas de memoria
- ✦ Problemas de concentración
- ✦ Manejar somnoliento/accidentes automovilísticos
- ✦ Disminución del rendimiento laboral
- ✦ Ausentismo del trabajo

IMPACTO EN TODO EL CUERPO

