

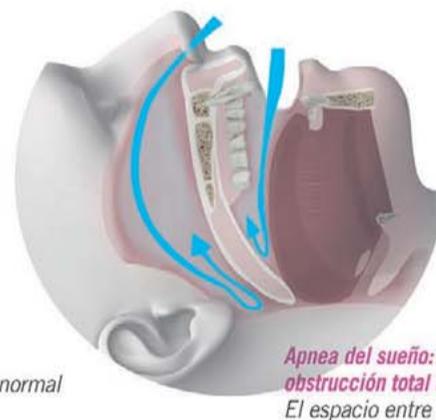
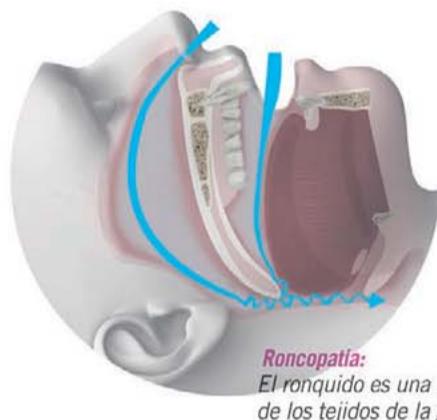
PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DR. JOAQUÍN DURÁN-CANTOLLA. NEUMÓLOGO. DIRECTOR UNIDAD DE SUEÑO DE LA CLÍNICA EDUARDO ANITUA
GABRIELA ZAMORA. PSICÓLOGA. ESPECIALISTA EN TRASTORNOS DEL SUEÑO

Una cuarta parte de los adultos y un 6% de los niños alaveses sufre apneas del sueño: la mayoría no han sido diagnosticados ni tratados

Ronquidos, cansancio y somnolencia diurna, hipertensión y desgaste dentario son algunas de las señales que pueden alertarnos de estar sufriendo apneas del sueño. Los especialistas en Medicina del Sueño Joaquín Durán-Cantolla y Gabriela Zamora nos hablan sobre esta enfermedad



Doctor Durán-Cantolla, ¿qué es la apnea del sueño?

Son interrupciones repetidas de la respiración (asfixias) durante el sueño. Las apneas pueden repetirse hasta centenares de veces en una noche y durar más de un minuto, dando lugar a un sueño de mala calidad que deteriora la salud, tanto física como mental, el rendimiento laboral, la calidad de vida, y son causa de accidentes de circulación. Con cada apnea se dificulta la llegada de oxígeno a los tejidos, lo que produce hipertensión arterial, problemas cardiovasculares graves y deterioro cognitivo.

¿Cuáles son los principales síntomas de las apneas?

Suele ser una persona con ronquidos y paradas respiratorias durante el sueño observadas por su pareja. Con frecuencia, tienen cansancio. Sin embargo, más de la mitad de los pacientes con apneas graves no tienen síntomas, por lo que es conveniente que todo paciente roncador con paradas respiratorias, mala calidad del sueño y/o hipertensión arterial sea

estudiado en una unidad de sueño. Nuestro grupo también ha demostrado que hay una relación entre apneas del sueño y el bruxismo (desgaste dental por apretamiento nocturno), por lo que los dentistas juegan un importante papel en el diagnóstico y el tratamiento.

¿Cómo se diagnostican estos problemas?

Ante la sospecha de apneas realizamos una prueba de sueño. En nuestra clínica disponemos de equipos, creados por nuestros ingenieros, que son de fácil colocación y manejo. El paciente se lo instala él mismo y nosotros analizamos el resultado al día siguiente. Con estas pruebas se puede diagnosticar a la mayoría de los pacientes.

¿Cómo se tratan las apneas del sueño?

Se han de seguir pautas generales higiénico-dietéticas: perder peso en caso de sobrepeso, evitar el alcohol y el tabaco, mejorar los hábitos de sueño, etc. Los pacientes con apneas graves deben ser tratados con la máquina

de CPAP (un compresor de aire que evita la aparición de las apneas). Para los pacientes con apneas leves-moderadas o los roncadores, hemos desarrollado un dispositivo intraoral que el paciente se pone para dormir y que es muy eficaz. Así mismo, en casos graves que no toleran o rechazan la CPAP nuestro dispositivo intraoral ha mostrado una mejoría del 50-80% de las apneas. Además, también hemos desarrollado un dispositivo que evita la posición en supino (boca arriba) al dormir y reduce las apneas en más del 40%. Finalmente, hemos diseñado unos ejercicios (terapia miofuncional) que, específicamente, estimulan la musculatura dilatadora de la garganta ayudando a evitar y reducir las apneas y el ronquido. En definitiva, el tratamiento debe llevarse a cabo con un equipo multidisciplinar.

Especialista Zamora, ¿qué ocurre con los niños?

La apnea de sueño afecta a uno de cada 15 niños y esta frecuencia aumenta en niños roncadores. Más del 90% de los niños están sin

diagnosticar. Los niños que roncan, hacen esfuerzos respiratorios durante el sueño y son respiradores orales deben ser estudiados porque el riesgo de apneas es alto. Los niños que no se diagnostican sufren alteraciones en su desarrollo cognitivo, lo que podría tener consecuencias graves. El tratamiento precoz con cirugía y/o expansión rápida del maxilar es esencial para tratar y prevenir las complicaciones de las apneas.

¿El ronquido también tiene tratamiento?

El ronquido crónico afecta a uno de cada dos hombres y a una de cada cuatro mujeres. El ronquido representa un problema de convivencia familiar y social que causa muchos inconvenientes de todo tipo. Las técnicas que estamos usando en la clínica, fundamentalmente a través de los dispositivos intraorales, dispositivos posturales y terapia miofuncional, permiten reducir e incluso suprimir la roncopatía crónica en la mayoría de los pacientes.

RPS: 220/19



Escanea este código QR para conocer mejor la primera clínica dental de Europa con una unidad exclusiva para todo tipo de problemas del sueño.

Unidad del sueño

C/ José M^a Cagigal, 19 · 01007 Vitoria-Gasteiz
www.clinicaeduardoanitua.com

