

La apnea del sueño LESIONA HEARTS



La apnea obstructiva del sueño (OSA) es una enfermedad crónica que consiste en el colapso repetitivo de la vía aérea superior durante el sueño. La apnea del sueño ejerce una enorme presión sobre el corazón, causando que los niveles de oxígeno disminuyan y la presión arterial aumente mientras duerme

Si no se trata, la apnea del sueño aumenta el riesgo de desarrollar problemas cardíacos.



Personas en Estados Unidos que tienen apnea del sueño



Mayor riesgo de morir por enfermedades del corazón

La apnea del sueño lesiona



Incrementa el riesgo de:

**H
E
A
R
T
S**

- Falla cardíaca
- Hipertensión arterial
- Fibrilación auricular
- Hipertensión resistente
- Diabetes tipo 2
- Evento cerebrovascular

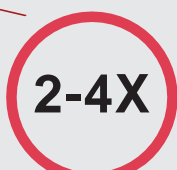
DAÑO SEVERO



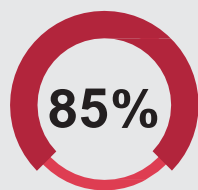
Mayor riesgo de desarrollar insuficiencia cardíaca en hombres de mediana edad con OSA severa



Personas con presión arterial alta que tienen OSA



Mayor riesgo de fibrilación auricular en personas con OSA



Personas con hipertensión resistente al tratamiento que también tienen apnea del sueño.



7 de cada 10 personas que tienen Diabetes tipo 2 padecen OSA.



Aumento del riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular en personas con OSA grave sin tratamiento

El tratamiento efectivo de la apnea del sueño es bueno para su sueño y su corazón! Mejora su salud general y reduce el riesgo de problemas cardíacos.

CONTROL DE DAÑOS

Tratamiento de OSA con terapia con CPAP.:



Restaura el sueño saludable



Aumenta la energía



Mejora el estado de alerta en el día



Mejora el ánimo



Disminuye el riesgo de daño cardíaco

Hable con su médico acerca del riesgo de apnea del sueño. Su médico puede referirlo a un médico de medicina del sueño certificado por la junta en un centro de sueño acreditado para obtener ayuda



Signos de alarma

Las señales de advertencia comunes para OSA incluyen:

- Ronquido
- Pausas respiratorias
- Jadeo o asfixia
- Fatiga o somnolencia diurna



Factores de riesgo

Los factores que aumentan el riesgo de tener OSA incluyen:

- Obesidad (IMC de 30+)
- Vía aérea estrecha
- Cuello, lengua o amígdalas grandes
- Mandíbula empotrada

Visite projecthealthysleep.org para aprender como cuidar su corazón y evitar ser #RoncadorHastaMorir

Sources:

AASM 2014 - <http://bit.ly/2e1lp4v>
 AASM 2016 - <http://bit.ly/2aGMMFa>
 Sleep and Breathing 2016 - <http://bit.ly/2kttWHz>
 Circulation 2010 - <http://bit.ly/2knuUV3>
 ChronoPhysiology & Therapy 2011 - <http://bit.ly/2erMQIR>

Journal of Atrial Fibrillation 2016 - <http://bit.ly/2kQuOBZ>
 Frontiers in Neurology 2012 - <http://bit.ly/2dp8gIX>
 International Journal of Cardiology 2013 - <http://bit.ly/2k0r1Fo>
 AASM 2009 - <http://bit.ly/2j5kvhe>



American Academy of Sleep Medicine



**This infographic was supported by the Cooperative Agreement Number 1U50DP004930-04 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the CDC.