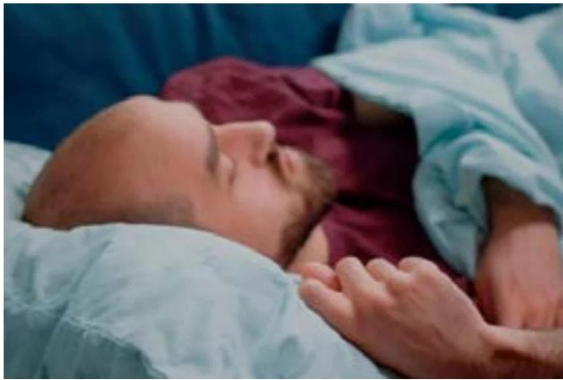


## Apnea de sueño: especialistas advierten las consecuencias de los ronquidos

Esta condición afecta la oxigenación del cuerpo y, por tanto, impacta negativamente en el crecimiento y aprendizaje de niños, así como en la calidad de vida de los adultos.



Roncar mientras se duerme no es normal y podría tener efectos en la calidad de vida de las personas, así lo explicó la académica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Talca, Orietta San Martín Rubilar, durante un seminario sobre el “Abordaje interdisciplinario del Síndrome Apnea e Hipopnea obstructiva del sueño (Sahos)”,

organizado por la casa de estudios.

“Es una condición que muchas veces puede estar subdiagnosticada. Las personas piensan que roncar es normal, pero puede generar efectos en la calidad de vida, en el aprendizaje, crecimiento y desarrollo de los niños, además de la vida diaria de los adultos”, explicó.

Según San Martín, existen

dos tipos de obstrucción que generan los ronquidos, una es la apnea y otra la hipopnea. La primera es la obstrucción total de la vía aérea -el afectado incluso deja de respirar por algunos segundos- y la segunda es la reducción del flujo de aire que logra ingresar a los pulmones. En ambos casos, que ocurren durante el sueño, el cuerpo sufre diversas consecuencias por esta dificultad de oxigenación.

Efectos

La docente de la Escuela de Fonoaudiología de la UTalca detalló que, la poca oxigenación del cuerpo por esta condición puede generar en los niños poca concentración, dificultades en el estado de ánimo, mala calidad del sueño, con múltiples despertares

nocturnos y sueño inquieto. “También bajo rendimiento académico e incluso puede afectar el crecimiento, puesto que durante la noche liberan la hormona responsable del crecimiento”, indicó. Mientras que en adultos “se asocia a mayor riesgo de infarto, dificultades para controlar el metabolismo, la glicemia en pacientes con diabetes, baja en el rendimiento laboral y con mayor riesgo de producir accidentes por falta de atención”, planteó.

En ambos casos, agregó San Martín, “hay somnolencia diurna, es decir, son personas que no tienen un sueño reparador, despiertan cansadas y están constantemente con poca energía”.

En cuanto a la prevalencia de esta condición en Chile, la académica detalló que “es una condición que se está empezando a visibilizar, pero es más frecuente en hombres (mayores) que en mujeres, en algunos niños con enfermedades obstructivas (adenoides y amígdalas grandes). Asimismo, está asociada a ciertos hábitos y condiciones como el sobrepeso y la edad”.

La académica subrayó que ante un diagnóstico sobre la apnea e hipopnea obstructiva del sueño, lo recomendable es acudir a un equipo de trabajo de “medicina de sueño”, que está compuesto por odontólogos, médicos otorrinolaringólogos, neurólogos, y fonoaudiólogos.