

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## El Complejo Hospitalario de Navarra organiza un Aula Respira para pacientes con apnea del sueño

*El 30% de quienes padecen este síndrome no cumple correctamente el tratamiento*

Lunes, 16 de marzo de 2015

Con motivo del Día Mundial del Sueño (13 de marzo), el Servicio de Neumología Complejo Hospitalario de Navarra y la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) organizan este martes un 'Aula Respira' sobre la apnea del sueño, una sesión formativa práctica dirigida a pacientes y a las personas que les cuidan con objeto de ayudarles a que comprendan mejor la enfermedad y mejoren el cumplimiento de su tratamiento con mascarillas CPAP. La sesión tendrá lugar mañana, día 17, a las 11 horas en el Salón de Actos del CHN, con entrada libre y gratuita.

Con una prevalencia de entre el 4% y el 9% de la población, el Síndrome de la Apnea del Sueño es un problema grave de salud que ha adquirido relevancia ahora que diversos estudios de investigadores de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica lo asocian a importantes patologías cardiovasculares y al desarrollo de tumores.

El Síndrome de Apnea de Sueño (SAHS) se caracteriza por episodios repetidos de paradas de la respiración mientras se duerme, episodios que provocan una importante alteración en la estructura del sueño.

Estas pausas respiratorias o apneas conllevan una bajada de los niveles de oxígeno en sangre y en otros órganos denominadas hipoxias. Las hipoxias se han relacionado con enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, la trombosis cerebral, la angina de pecho o el infarto de miocardio y, más recientemente, con una mayor incidencia de cáncer. Se ha demostrado también su asociación con el deterioro en la calidad de vida, así como causa de accidentes de tráfico.

Sin embargo, la apnea del sueño tiene un tratamiento que, si bien no es curativo, sí es muy eficaz para la calidad del sueño del paciente, evitar enfermedades asociadas y sobre todo permitir al paciente recuperar su calidad de vida, según explican los doctores Cascante, Alfonso y Gutiérrez.

“La aplicación de presión continua en la vía respiratoria a través de una mascarilla durante las horas de sueño, lo que conocemos como CPAP, es el tratamiento de elección para la mayoría de pacientes con SAHS”, añaden.

No obstante, siendo eficaz, seguro, sencillo y válido para entre el 70 y el 80% de los pacientes, el tratamiento con CPAP, incorpora un “elemento extraño” en una actividad cotidiana como es dormir.

La adaptación a los dispositivos, al flujo de aire y a las mascarillas del paciente desde el inicio del tratamiento es fundamental. Si esto no se produce, el uso del CPAP puede generar molestias que terminan por reducir la adherencia o incluso el abandono del tratamiento, y por tanto, un retorno a las consecuencias negativas para la calidad de vida y la salud del paciente con apnea del sueño.

### **Dormir con la CPAP**

El Aula Respira titulada “Apnea, ronco y tengo sueño. Adherencia al tratamiento con CPAP” tiene un carácter eminentemente práctico y, a través de videos testimoniales, tratará de explicar mejor tanto a los pacientes como a sus cuidadores cómo afecta esta enfermedad a su vida cotidiana y cómo el tratamiento con CPAP mejora rápidamente los síntomas. El Aula Respira ofrece consejos para adaptarse al tratamiento y