

## Escala de somnolencia de Epworth

¿Qué posibilidades hay de que dormite o se quede dormido en las siguientes situaciones? Excluya la mera "sensación de cansancio". Esto se aplica a su estilo de vida habitual en épocas recientes.

Si no ha realizado alguna de estas actividades recientemente, trate de imaginar cómo se hubiera visto afectado. Utilice la siguiente escala para escoger el número más apropiado para cada situación:

- 0 = nunca me dormiría
- 1 = leve posibilidad de dormirme
- 2 = moderada posibilidad de dormirme
- 3 = alta posibilidad de dormirme

### Situación Posibilidad de dormirme de 0 a 3

Sentado leyendo	<input type="checkbox"/>
Mirando televisión	<input type="checkbox"/>
Sentado sin actividad en un lugar público (por ej. un teatro o una reunión)	<input type="checkbox"/>
En un coche viajando como pasajero durante una hora sin interrupción	<input type="checkbox"/>
Recostado para descansar por la tarde cuando las circunstancias lo permiten	<input type="checkbox"/>
Sentado y hablando con alguien	<input type="checkbox"/>
Sentado en silencio después de almorzar sin alcohol	<input type="checkbox"/>
En un coche, al detenerse durante unos breves minutos en el tránsito	<input type="checkbox"/>
<b>Total:</b>	<input type="checkbox"/>

*Cuanto más alto el puntaje, mayores son las posibilidades de que se le diagnostique una apnea del sueño. Este cuestionario no sustituye un diagnóstico ni un manejo terapéutico realizado por un profesional médico. Si tiene preocupaciones acerca de su salud, busque el asesoramiento profesional de un médico.*

© Copyright M.W. Johns, 1990. La Escala de somnolencia de Epworth se reproduce con permiso del Dr. Murray W. Johns.

Si busca apoyo e información en internet, visite nuestra página [www.resmed.com](http://www.resmed.com): información fiable acerca de la apnea del sueño, sus riesgos y sus opciones de tratamiento.

## RESMED

### Referencias

- <sup>1</sup> Worsnop et al. *Am J Respir Crit Care Med* 2003; 167: 1998
- <sup>2</sup> Logan et al. *J. Hypertension*. 2001
- <sup>3</sup> Bassetti et al. *Sleep*. 1999
- <sup>4</sup> Young T, Blustein J, et al. *Sleep*. 1997

ResMed Corp Poway, CA, USA +1 858 746 2400 OR 1 800 424 0737 (toll free), ResMed Ltd Bella Vista, NSW, Australia +61 (2) 8884 1000 or 1 800 658 189 (toll free). Oficinas en Austria, Finlandia, Francia, Alemania, Hong Kong, Japón, Malasia, Países Bajos, Nueva Zelanda, Singapur, España, Suecia, Suiza, Reino Unido (para más datos consulte el sitio en internet). © 2004 ResMed Ltd. 1010421/1 04 10

# ¿USTED RONCA?

# ¿ESTÁ SIEMPRE CON SENSACIÓN DE CANSANCIO?



## RESMED

Si usted habitualmente ronca y está siempre somnoliento durante el día, es posible que tenga una afección conocida como "apnea del sueño". Si bien es un trastorno tan común como el asma o la diabetes, la apnea del sueño a menudo no se diagnostica, constituyendo una "epidemia oculta".

La siguiente lista le puede ayudar a identificar algunos de los restantes síntomas de la apnea del sueño.

- ¿Su pareja ha notado que usted respira entrecortado o que deja de respirar durante el sueño?
- ¿Se despierta a menudo por las mañanas con la sensación de que no ha descansado?
- ¿Siente algunas veces mucho sueño durante el día?
- ¿Nota que hayan disminuido sus niveles de energía y motivación?
- ¿Le cuesta concentrarse?

Si la respuesta a alguna de las siguientes preguntas es "sí", usted puede tener un mayor riesgo de presentar apnea del sueño.

- ¿Tiene usted sobrepeso?
- ¿Ronca usted mucho?
- ¿Hay personas en su familia con historia de ronquido y apnea del sueño?

¿Sabía que la apnea del sueño está vinculada a afecciones potencialmente graves?

- ¿Sufre de presión arterial alta?
- ¿Ha tenido un infarto o hemorragia cerebral, un ataque o enfermedad cardíaca?

## ¿Qué es exactamente la apnea del sueño?

Normalmente, los músculos que controlan las vías respiratorias superiores se relajan durante el sueño. Si se relajan demasiado, las vías respiratorias superiores se estrechan y en algunas personas esto provoca un ronquido. Si las vías respiratorias se estrechan demasiado, pueden aparecer dificultades para respirar. En algunas ocasiones las vías respiratorias se obstruyen por completo y la persona deja de respirar por un lapso de tiempo, lo cual se conoce como "apnea obstructiva". Esta situación puede extenderse durante diez segundos o más. Esto puede repetirse con mucha frecuencia, incluso cientos de veces en una noche.



Vías respiratorias abiertas



Vías respiratorias parcialmente obstruidas



Vías respiratorias cerradas

Si usted sufre de esta afección, cada vez que sobrevenga una apnea usted hará fuerza para respirar, lo cual determina una sobrecarga para su corazón y su sistema nervioso. Todas las noches tendrá un sueño distorsionado. Así experimentará una fatiga que afectará su calidad de vida, su trabajo y sus vínculos interpersonales. Es posible que mientras usted duerme su pareja detecte los signos evocadores de la apnea del sueño: un ronquido seguido de un periodo de silencio y después, tal vez, un fuerte resoplido o una respiración entrecortada al reiniciar la respiración.

## Graves riesgos para su salud

Las investigaciones recientes muestran que el ronquido y la apnea del sueño están vinculados a muchas afecciones graves. Si no se tratan, se asocian a un mayor riesgo de desarrollar presión arterial elevada, enfermedades cardíacas, infartos o hemorragias cerebrales, diabetes y depresión.

- Más de un **35%** de las personas que sufren de apnea del sueño tienen presión arterial alta, lo cual aumenta su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.<sup>1</sup>
- Es importante indicar que el **83%** de las personas que no logran disminuir su presión arterial a pesar de tomar tres o más medicamentos, sufren también de apnea del sueño.<sup>2</sup>
- Casi un **70%** de las personas que han tenido un infarto o una hemorragia cerebral presentan apnea del sueño.<sup>3</sup>
- Una persona con apnea del sueño tiene **siete** veces más posibilidades de tener un accidente automovilístico.<sup>4</sup>

## ¿Se puede tratar esta afección? ¿Cómo?

¡Sí! Existe un tratamiento muy efectivo y ampliamente aceptado para la apnea del sueño, denominado presión positiva en las vías respiratorias por vía nasal. Un equipo que se coloca junto a la cama suministra aire a presión a través de una pequeña mascarilla o un sistema de almohadillas nasales. Esta presión funciona como un "entablillado de aire" que hace que las vías respiratorias superiores se mantengan abiertas y ayuda a impedir que ocurran apneas.

Este tratamiento no implica fármacos ni cirugía, y ayuda a cientos de miles de pacientes en todo el mundo para que puedan tener un sueño y una vida más saludables. Muchos experimentan rápidamente sus beneficios: muchas veces durante la primera noche de uso.

## Un sueño nocturno reparador todas las noches

ResMed ofrece una gama de soluciones completa para la apnea del sueño: desde mascarillas y sistemas de almohadillas nasales cómodos y fáciles de colocar hasta generadores de aire silenciosos, fáciles de usar, y con los cuales puede viajar.

## ¿Piensa que puede tener una apnea del sueño?

Realice el test de somnolencia de Epworth que se encuentra en la parte de atrás de este folleto y consulte a su médico. Es posible que lo derive a un especialista del sueño a fin de realizarle los estudios específicos para la apnea del sueño.