

## NEUROLOGÍA

 [ [Envíe esta noticia](#) ]  [ [Imprimir](#) ]  [ [Feedback](#) ]

27 de julio de 2004

Teresa Navarré. Valencia

### La obesidad eleva el riesgo de padecer apnea del sueño

**La obesidad es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de apnea. Asimismo, los hábitos irregulares durante la adolescencia pueden favorecer la aparición de insomnio o de sueño fragmentado en la edad adulta, según indica Antonia Chornet.**

"Las personas obesas tienen más riesgo de padecer lo que se conoce con el nombre de apnea del sueño", según ha indicado Antonia Chornet, especialista del Hospital Casa de Salud, de Valencia.



"Cuando se gana peso, uno de los muchos lugares donde se acumula la grasa es en las paredes de la

faringe. Así, cuando una persona obesa se duerme, se relaja tanto que se le cierra la faringe y se producen apneas, esto es paradas respiratorias de corta duración. Es, en definitiva, la típica persona que deja de respirar durante un tiempo y acaba con un ronquido muy fuerte", ha explicado Chornet. Una de sus consecuencias principales es la baja calidad del sueño nocturno.

Este deterioro del descanso nocturno debido a las apneas hace que durante el día las personas afectadas tengan riesgo de dormirse en cualquier sitio, por la calle, conduciendo, trabajando o incluso hablando.

#### Problemas conyugales

"Es una de las mayores quejas que recogemos de las personas obesas", según la experta del Hospital Casa de Salud. Además, este problema puede no circunscribirse al propio afectado. En numerosas ocasiones afecta también a la pareja. "Muchas veces, el acompañante o cónyuge se queja de insomnio porque no puede dormir bien a causa de los ronquidos de su pareja, por lo que acaban en camas distintas o, incluso, en habitaciones separadas. El insomnio, en casos extremos, puede hasta romper una pareja".

Para Chornet, "muchos jóvenes desarrollan hábitos irregulares, por lo que duermen cada día una cantidad de horas distintas. Ver la televisión hasta muy tarde, salir con los amigos o incluso estudiar sin horarios regulares pueden ser algunos de esos hábitos perjudiciales que aumentan el riesgo de que estos jóvenes puedan tener en el futuro un sueño irregular y fragmentado, es decir, que sufran insomnio".

#### Hábitos irregulares



#### Noticias relacionadas

- [La dieta es una herramienta crucial al abordar la obesidad](#)
- [La fibrilación atrial aumenta el riesgo de desarrollar apnea obstructiva del sueño](#)
- [La obesidad favorece la formación de cálculos de ácido úrico](#)
- [Una alteración química cerebral se asocia a trastornos del sueño](#)
- [La apnea del sueño eleva el riesgo de padecer FA recurrente](#)

Además, estos hábitos irregulares pueden contribuir a que durante el día se sufran episodios de somnolencia, "lo cual es bastante peligroso. Cuando hay problemas de sueño, una de las principales recomendaciones es que a partir de cierta hora no se realicen algunas tareas que puedan resultar excitantes, entre ellas, ver una película estimulante, practicar deporte o estar conectado a internet, si esto hace acostarse con un nivel de excitación elevado".

La dieta también es un factor que influye en el proceso, en especial cenas muy copiosas, con abuso de alcohol o bebidas que alteran los ritmos circadianos.

### **Cambio estival de costumbres**

Antonio Chornet asegura que la prevalencia de las personas que sufren insomnio en la Comunidad Valenciana es bastante alta, y el verano normalmente incrementa el riesgo de padecer este trastorno. "En el periodo estival hace más calor y también se cambian las costumbres; se suele salir hasta muy tarde, se hacen siestas largas... hay más desorden. Todo esto influye en el sueño", indica la especialista.

"El insomnio más frecuente es el secundario, debido a factores externos como el estrés, las alteraciones ambientales, el calor o el ruido". Para corregirlo se dispone de fármacos muy buenos, pero el problema es que se abusa de ellos. El insomne a veces llega a ser tratado con decenas de ansiolíticos e hipnóticos, y puede habituarse a todo. "Lo que hay que hacer es retirar poco a poco este tipo de fármacos y reinstaurar unas pautas de higiene de sueño, con fármacos que sólo sean hipnóticos".



La obesidad puede promover la aparición de apnea del sueño.

### **Terapia CPAP**

Cerdanya, 2, 08173, Sant Cugat del Vallés,  
Barcelona, Spain  
Tel: +34 93 583 6941  
[www.TerapiaCPAP.com](http://www.TerapiaCPAP.com)