CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SUEÑO-VIGILIA

Apnea obstructiva del sueño

Pausas en la respiración durante el sueño por obstrucción de la vía aérea, con ronquidos y somnolencia diurna. Tiene tratamiento médico eficaz.

SEÑALES FRECUENTES

- Ronquidos fuertes y pausas respiratorias
- Cansancio al despertar
- Somnolencia durante el día

PAUTAS PARA TI

1. Consulta con tu médico o una unidad del sueño
2. Evita el alcohol por la noche
3. Cuida el peso y la postura al dormir

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Avisa si notas pausas en su respiración
2. Anima a consultar con el médico

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si te duermes conduciendo
2. Si tienes la tensión alta o problemas de corazón

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Ronco fuerte
☐ Me han dicho que dejo de respirar mientras duermo
☐ Me despierto con sensación de ahogo
☐ Me levanto con dolor de cabeza
☐ Tengo sueño durante el día
☐ Me cuesta concentrarme
☐ Me levanto por la noche a orinar varias veces
☐ Tengo la tensión alta

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/apnea-obstructiva-del-sueno
- Sociedad Española de Sueño: información para pacientes: https://ses.org.es/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112