CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · SOMIE-VIGÍLIA

Apnea obstructiva del son

Pauses en la respiració durant el son per obstrucció de la via aèria, amb roncs i somnolència diürna. Té tractament mèdic eficaç.

SENYALS FREQÜENTS

- Roncs forts i pauses respiratòries
- Cansament en despertar
- Somnolència durant el dia

PAUTES PER A TU

1. Consulta amb el teu metge o una unitat del son
2. Evita l'alcohol a la nit
3. Cuida el pes i la postura en dormir

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Avisa si notes pauses en la seua respiració
2. Anima a consultar amb el metge

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si t'adorms conduint
2. Si tens la tensió alta o problemes de cor

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Ronc fort
☐ M'han dit que deixe de respirar mentre dorm
☐ Em desperte amb sensació d'ofec
☐ M'alce amb mal de cap
☐ Tinc son durant el dia
☐ Em costa concentrar-me
☐ M'alce a la nit a orinar diverses vegades
☐ Tinc la tensió alta

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/apnea-obstructiva-del-sueno
- Societat Espanyola de Somni: informació per a pacients: https://ses.org.es/
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112