

[In English](#) | [Saltar al contenido](#) |

Búsqueda: (Ayuda)

[Buscar](#)

<a href="#">Página Principal</a>
<a href="#">Contáctenos</a>
<a href="#">Trastornos Neurológicos</a>
<a href="#">Ordenar Publicaciones</a>
<a href="#">Recursos Útiles</a>
<a href="#">Misión del NINDS</a>
<a href="#">Exoneración de Responsabilidad</a>
<a href="#">Política de Privacidad</a>
<a href="#">NINDS es parte de los Institutos Nacionales de la Salud</a>
<a href="#">NINDS es parte de los Institutos Nacionales de la Salud</a>

## Apnea del sueño

Página informativa del NINDS sobre la apnea del sueño

Índice (haga clic para saltar a la sección correspondiente)

[¿Qué es la apnea del sueño?](#)  
[¿Existe algún tratamiento?](#)  
[¿Cuál es el pronóstico?](#)  
[¿Qué investigaciones se están realizando?](#)  
[Ensayos clínicos](#)  
[Organizaciones](#)  
[Recursos adicionales de MEDLINEplus](#)

 [Prepare la pagina Web para imprimir](#)

[Versión en inglés](#)

### ¿Qué es la apnea del sueño?

La apnea del sueño es un trastorno frecuente del sueño que se caracteriza por breves interrupciones de la respiración durante el sueño. Estos episodios por lo general duran 10 segundos o más y se presentan de forma repetitiva a lo largo de la noche. Las personas afectadas por la apnea del sueño se despiertan parcialmente en su lucha por respirar, pero por la mañana no estarán conscientes de la perturbación de su sueño. El tipo más frecuente de apnea del sueño es la apnea obstructiva del sueño, causada por la relajación de los tejidos blandos de la parte posterior de la garganta que bloquea el paso del aire. La apnea central del sueño está causada por irregularidades de las señales respiratorias normales del cerebro. Casi todos los afectados por la apnea del sueño tienen una combinación de los dos tipos. El principal síntoma del trastorno es la somnolencia excesiva durante el día. Los síntomas adicionales de la apnea del sueño incluyen sueño inquieto, ronquidos intensos (con períodos de silencio seguidos de jadeos), quedarse dormido durante el día, dolores de cabeza por la mañana, problemas de concentración, irritabilidad, olvido, cambios en el estado de ánimo o la conducta, ansiedad y depresión. No todos los que tienen estos síntomas tienen apnea del sueño, pero se recomienda que las personas que experimentan algunos de estos síntomas acudan a su médico para una evaluación. La apnea del sueño se presenta con más frecuencia en hombres que en mujeres, y en personas que tienen sobrepeso u obesidad.

### ¿Existe algún tratamiento?

Hay varios tratamientos para la apnea del sueño, dependiendo de la historia clínica y la gravedad del trastorno. Casi todos los regímenes de tratamiento comienzan con cambios del estilo de vida, como evitar el alcohol y los medicamentos que relajan el sistema nervioso central (por ejemplo, sedantes y relajantes musculares), bajar de peso y dejar de fumar. Algunas personas mejoran algo con almohadas especiales o dispositivos que impiden que duerman bocarriba, o aparatos orales para mantener la vía aérea abierta durante el sueño. Si estos métodos conservadores son inadecuados, los médicos a menudo recomiendan un aparato de presión positiva continua de la vía aérea (CPAP, por sus siglas en inglés), que consiste en conectarse una máscara facial a un tubo y una máquina que sopla aire a presión dentro de la máscara y a través de la vía aérea para mantenerla abierta. También hay procedimientos quirúrgicos que se pueden usar para extirpar tejidos y ampliar la vía aérea. Algunas personas pueden necesitar una combinación de las terapias para tratar con éxito su apnea del sueño.

### ¿Cuál es el pronóstico?

Si no se trata, la apnea del sueño puede llegar a ser mortal. La somnolencia excesiva durante el día puede hacer que la gente se quede dormida en momentos inadecuados, como cuando están conduciendo un automóvil. La apnea del sueño también parece poner a las personas en riesgo de accidentes cerebrovasculares (ACV) y ataques isquémicos transitorios (también conocidos como "mini-ACV"), y se asocia con enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, latidos cardíacos irregulares, ataques cardíacos e hipertensión arterial. Aunque no existe cura para la apnea del sueño, los estudios recientes indican que el éxito del tratamiento puede reducir el riesgo de problemas cardíacos y de la presión arterial.

### ¿Qué investigaciones se están realizando?

El Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares (NINDS, por sus siglas en inglés) y otros institutos de los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés) llevan a cabo investigaciones relacionadas con la apnea del sueño en los laboratorios de los NIH y además apoyan la investigación adicional por medio de subvenciones a instituciones médicas en todo el país. Gran parte de estas investigaciones se centran en encontrar mejores maneras de prevenir, tratar y, en última instancia, curar trastornos como la apnea del sueño.

**Reclutamiento de pacientes para los ensayos clínicos de los NIH sobre la apnea del sueño**

- [En el Centro Clínico de los NIH](#)
- [En todo Estados Unidos y el resto del mundo](#)

#### ¿Dónde puedo encontrar más información?

Para obtener información adicional sobre los programas investigación del NINDS, contacte a la Unidad de Recursos Neurológicos y Red de Información del Instituto (BRAIN por su sigla en inglés) en:

BRAIN  
P.O. Box 5801  
Bethesda, MD 20824  
(800) 352-9424  
<http://www.ninds.nih.gov>

#### Organizaciones:

##### American Sleep Apnea Association

6856 Eastern Avenue, NW  
Suite 203  
Washington, DC 20012-2119  
[asaa@sleepapnea.org](mailto:asaa@sleepapnea.org)  
<http://www.sleepapnea.org>  
Tel: 202-293-3650  
Fax: 202-293-3656

##### National Sleep Foundation

1010 N. Glebe Road  
Suite 310  
Arlington, VA 22201  
[nsf@sleepfoundation.org](mailto:nsf@sleepfoundation.org)  
<http://www.sleepfoundation.org>  
Tel: 202-347-3471  
Fax: 202-347-3472

##### National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI)

National Institutes of Health, DHHS  
31 Center Drive, Rm. 4A21 MSC 2480  
Bethesda, MD 20892-2480  
<http://www.nhlbi.nih.gov>  
Tel: 301-592-8573/240-629-3255 (TTY) Recorded Info: 800-575-  
WELL (-9355)

[Regresar al tope de la página](#)

Preparado por: Office of Communications and Public Liaison  
National Institute of Neurological Disorders and Stroke  
National Institutes of Health  
Bethesda, MD 20892

El material del NINDS sobre la salud se ofrece solamente para propósitos informativos y no significa un endoso ni la posición oficial del Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares o de ninguna otra agencia federal. Cualquier recomendación sobre el tratamiento o cuidado de un paciente en particular debe obtenerse a través de una consulta con un médico que lo haya examinado o que esté familiarizado con el historial médico de dicho paciente.

Toda la información preparada por el NINDS es de dominio público y se puede reproducir libremente. Se agradece que se le dé el crédito correspondiente al NINDS o a los NIH.

Revisado July 26, 2010

[Página principal](#) | [Política de Privacidad](#) | [Declaración de accesibilidad a la información](#)



Los Institutos Nacionales de la Salud  
Bethesda, Maryland 20892



Departamento de Salud y  
Servicios Humanos

Gobierno **USA**.gov

NIH... Turning Discovery Into Health®