

## SERIE DE INFORMACIÓN AL PACIENTE

## Trastornos del sueño asociados al asma y la EPOC

Serie relativa al sueño N° 5

Dormir bien es importante para todo el mundo. Las personas con asma y/o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) pueden tener problemas al dormir que las hagan despertarse durante la noche y sentir somnolencia durante el día.

Esto puede empeorar sus síntomas de asma o EPOC. Sin embargo, existen algunas medidas que las personas con asma o EPOC pueden tomar para dormir mejor.

#### ¿Qué tipo de alteraciones nocturnas puedo padecer debido al asma o EPOC?

Si usted sufre de asma o de EPOC puede que se despierte varias veces durante la noche, lo cual también se conoce como despertares nocturnos o dificultades para mantener el sueño. Estas interrupciones del sueño pueden hacer que se sienta atontado por la mañana y/o cansado durante el día. Algunos síntomas de la EPOC y el asma, tales como tos, silbidos en el pecho, sensación de opresión en el pecho y falta de aire, pueden provocar que se despierte por la noche. Las personas con EPOC o asma también tienen mayor riesgo de padecer apnea del sueño, y pueden despertarse durante la noche debido a los síntomas de este trastorno.

#### ¿Qué es la apnea del sueño y por qué puedo tener apnea del sueño asociada al asma o la EPOC?

La apnea del sueño es un trastorno que ocasiona períodos durante los cuales usted deja de respirar mientras duerme. Estas pausas en la respiración generalmente duran 10 segundos o más. No se sabe muy bien por qué la apnea del sueño ocurre



con mayor frecuencia en las personas que sufren de asma y/o EPOC, pero el riesgo es mayor si usted padece asma severa, tiene sobrepeso, congestión nasal, reflujo ácido y/o inhala altas dosis de corticoides. (Consulte también la Serie de información al paciente de la ATS sobre apnea obstructiva del sueño en adultos, que se encuentra en <http://patients.thoracic.org/information-series/index.php>).

### ¿Qué repercusiones pueden traer los trastornos del sueño si sufro de asma y/o EPOC?

Las personas con asma o EPOC que se despiertan varias veces durante la noche suelen presentar una agudización de la enfermedad respiratoria, y también tienen un mayor riesgo de complicaciones debido al asma o EPOC. La apnea del sueño puede empeorar los síntomas del asma durante el día, aumentar la necesidad de recurrir a inhaladores y perjudicar la calidad de vida. Si padece EPOC, las pausas en la respiración y los bajos niveles de oxígeno causados por la apnea del sueño pueden exacerbar su EPOC, aumentar el riesgo de intensificación de sus síntomas y disminuir su supervivencia. La apnea del sueño puede ser un trastorno grave por sí sola. Las personas con apnea del sueño moderada o severa que no reciben tratamiento tienen un mayor riesgo de padecer hipertensión, enfermedades cardíacas o infarto cerebral (consulte la Serie de información al paciente de la ATS sobre enfermedades cardíacas y apnea del sueño).

### ¿Qué puedo hacer para tratar de dormir mejor?

El primer paso es asegurarse de que su asma y/o EPOC estén bajo el control adecuado. Puede que deba ir a una consulta con su proveedor de atención médica para que lo evalúe, vea si está recibiendo el tratamiento médico apropiado, establezca una serie de medidas que usted pueda tomar para controlar su asma/EPOC y le indique cómo sobrellevar un episodio repentino de falta de aire. Su médico le indicará cuándo utilizar el inhalador (albuterol) o la respiración con labios apretados, y qué preguntas debe hacerse acerca de su enfermedad si experimenta dificultades repentinas para respirar. También infórmele a su proveedor de atención médica si tiene congestión nasal o acidez con el fin de mantener estos síntomas bajo control. Si usted fuma, dejar de fumar no solamente lo ayudará a controlar su asma o EPOC, sino que también le permitirá dormir mejor. Si cree sufrir de apnea del sueño comuníquese a su médico para que se le re-

alice una evaluación. ¡La apnea del sueño es una enfermedad tratable!

**Autores:** Jay Balachandran, MD, y Mihaela Teodorescu, MD

**Revisores:** Suzanne C. Lareau, RN, MS y Chris Garvey FNP, MSN, MPA

#### Referencias:

**Serie para pacientes de la American Thoracic Society (ATS) sobre EPOC en**

<http://www.thoracic.org/patients>

**Sleep Foundation (Fundación Nacional del Sueño)**

<http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-related-problems/chronic-obstructive-pulmonary-disease-and-sleep>

## Rx Pasos a seguir

Si padece asma o EPOC, puede que su riesgo de padecer apnea del sueño sea mayor si:

- ✓ Tiene síntomas de asma/EPOC más frecuentes, tiene sobrepeso, fuma, tiene congestión nasal y/o acidez o utiliza dosis altas de corticoides por vía inhalatoria
- ✓ Siente somnolencia durante el día, incluso si ha dormido toda la noche
- ✓ Ronca o suena como si se estuviera ahogando mientras duerme
- ✓ Alguien ha observado pausas en su respiración mientras duerme
- ✓ Se levanta por la mañana con dolor de cabeza

**Teléfono del consultorio médico:**

---

La Serie de información al paciente de la ATS es un servicio público de la sociedad científica *American Thoracic Society* y su publicación, la AJRCCM (Revista norteamericana de medicina respiratoria y cuidados intensivos). La información contenida en esta serie sirve únicamente propósitos educativos y no se debe utilizar como remplazo del asesoramiento médico proporcionado por el profesional de salud que atiende a la persona. Si desea más información acerca de esta serie, comuníquese con J. Corn a través de [jjcorn@thoracic.org](mailto:jjcorn@thoracic.org).

