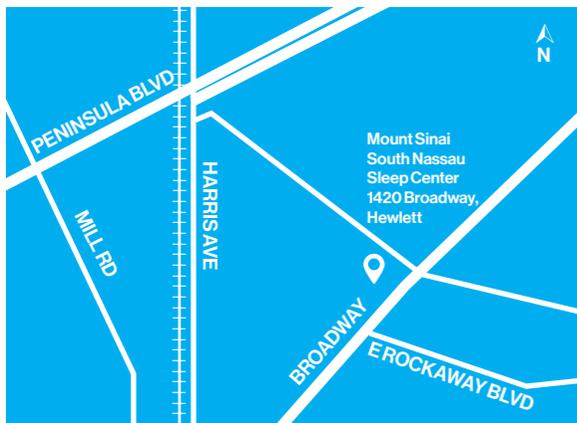




¿Problemas para dormir?

Permítanos ayudarlo a dormir lo mejor posible.

Planes de tratamiento personalizado para mejorar el sueño y la calidad de vida



Mount Sinai South Nassau

Mount Sinai South Nassau Center for Sleep Wellness
1420 Broadway,
Hewlett, NY 11557
(516) 374-8830

One Healthy Way,
Oceanside, NY 11572
1-877-SOUTH-NASSAU

mountsinai.org/southnassau

Todas las fotos, a excepción de la foto de portada, fueron tomadas antes de la pandemia a causa de la COVID-19. Se les pide a nuestros profesionales y pacientes que usen equipos de protección individual (PPE, por sus siglas en inglés) todo el tiempo.

Excepto cuando se indique lo contrario, se utilizan modelos en las fotografías y su aspecto no refleja el perfil de ninguna enfermedad en particular.

02/23



Mount Sinai South Nassau



¿Sufre de un trastorno del sueño?

¿Sabía que el adulto promedio necesita de siete a ocho horas de sueño cada noche para tener un máximo rendimiento?

Aunque las necesidades de sueño de cada persona difieren, los estudios muestran que dormir menos de siete horas por noche de forma regular puede provocar problemas graves de salud.

¿Usted...

- ... se queda dormido o tiene sueño mientras lee, ve televisión o durante la cena, o se siente somnoliento mientras conduce o en el trabajo?
- ... ronca?
- ... siente que le falta aire?
- ... tiene dolores de cabeza en la mañana?
- ... tiene problemas para concentrarse?
- ... tiene dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido?
- ... tiene una sensación de miedo, repulsión, hormigueos o ardor en las piernas por la noche?
- ... se despierta en medio de la noche con acidez estomacal?

Si responde "Sí" a cualquiera de estas preguntas, podemos ayudarlo.

Trastornos del sueño

Un trastorno del sueño puede ser cualquier afección médica que interfiera con su capacidad de dormir tranquilamente de manera constante. Hay más de 80 trastornos del sueño; sin embargo, los trastornos comunes del sueño incluyen apnea obstructiva del sueño (AOS), narcolepsia, insomnio, trastorno de movimientos periódicos de las extremidades (PLMD, por sus siglas en inglés) y síndrome de las piernas inquietas (RLS, por sus siglas en inglés). El trastorno del sueño más común diagnosticado en los centros del sueño es la apnea obstructiva del sueño.

La apnea obstructiva del sueño (AOS),

o simplemente "apnea del sueño", es un trastorno en el que la respiración se interrumpe brevemente y repetidamente durante el sueño. Ocurre cuando los músculos de la parte posterior de la garganta no logran mantener las vías respiratorias completamente abiertas, a pesar de los esfuerzos para respirar. Cuando el cuerpo se da cuenta de esto, reacciona despertando a la persona momentáneamente para respirar y volver a abrir las vías respiratorias. Esto es lo que causa el quedarse sin aliento, lo cual los compañeros de cuarto reconocen entre episodios de ronquidos.

La AOS es un trastorno respiratorio grave y potencialmente mortal que afecta a unos 20 millones de estadounidenses, tan común como el asma y la diabetes. Las estimaciones sugieren que hasta el 85 a 90 % de las personas con apnea del sueño no se diagnostican ni reciben tratamiento.



Vemos pacientes de dos años con apnea. Los trastornos del sueño pueden afectar todos los aspectos del desarrollo de un niño y pueden causar problemas físicos, emocionales, cognitivos, sociales y de comportamiento. Los

problemas de sueño pueden ocasionar dificultades de aprendizaje y accidentes automovilísticos por somnolencia diurna en conductores adolescentes.

La apnea del sueño puede desempeñar un papel importante en el desarrollo de estas afecciones:



Enfermedad cardiovascular:

esta es la primera causa de muerte en los EE. UU., responsable de la muerte de casi 900,000 personas cada año. La hipertensión o presión arterial alta está directamente relacionada con la apnea del

7 veces

más probable

sueño. Los estudios más recientes demuestran que las personas que permiten que la apnea del sueño moderada a grave continúe sin tratamiento son siete veces más propensas a morir de complicaciones cardiovasculares como un ataque cardíaco.



Accidente cerebrovascular:

la apnea del sueño se asocia con un mayor riesgo de accidente cerebrovascular. Las personas con apnea del sueño no tratada corren un riesgo 2 a 3 veces mayor de sufrir ciertos tipos de accidentes cerebrovasculares

2 a 3 veces

mayor riesgo

que las que reciben tratamiento. Además, las víctimas de accidente cerebrovascular tienen una tendencia a manifestar apnea del sueño como resultado directo del evento. Esto se convierte en un círculo vicioso, con un riesgo de accidente cerebrovascular posterior que aumenta de 2 a 3 veces debido al desarrollo de apnea.



Diabetes: la apnea del sueño se asocia con la hipoxemia, que es una disminución de la presión de oxígeno en las arterias. Cuando esto ocurre, se desarrolla la resistencia a la insulina asociada

40 %

sufre de apnea del sueño

con la diabetes tipo 2 en muchas personas. El Grupo de Trabajo de la Federación Internacional de Diabetes (FID) sobre Epidemiología y Prevención sugiere que aproximadamente el 40 % de los diabéticos tipo 2 también sufren de apnea del sueño.

Reconocer los signos de la apnea del sueño y hablarlos con su médico es su mejor defensa.

La buena noticia: existe ayuda

El Mount Sinai South Nassau Center for Sleep Wellness ofrece la tecnología de sueño de última generación en un ambiente confortable donde los pacientes se someten a los estudios de sueño más precisos y de mayor calidad disponibles.

Cuando finalice el estudio del sueño, se le enviará un informe al médico para que lo analice y se diseñará un plan de tratamiento personalizado para mejorar el sueño. Trabajaremos con su médico para asegurarnos de que su estado de sueño sea monitoreado continuamente. Además, hay servicios de educación y apoyo disponibles para los pacientes y sus compañeros de cuarto.



Pruebas en el hogar

Para algunas personas, un estudio del sueño en el hogar es una opción más rentable y adecuada para

someterse a un estudio de este tipo. La ventaja de las pruebas en el hogar es la comodidad, ya que el paciente se somete al estudio en su propia casa, lugar donde se siente más cómodo y donde es más probable que actúe y duerma con naturalidad. Antes de la prueba, un técnico calificado le enseña al paciente cómo usar el equipo.

El equipo es mínimo y suele consistir en un sensor nasal, una banda que se coloca en el pecho y un clip que va en el dedo. Cuando el paciente está listo para dormir, enciende el dispositivo y se duerme como de costumbre. Después de la prueba, el dispositivo se devuelve al técnico para que analice los resultados.

Los estudios del sueño en el hogar se realizan desde el centro ubicado en 440 Merrick Road.



Pruebas del sueño en laboratorio



Las pruebas del sueño en laboratorio se realizan en un hospital o en un centro del sueño independiente donde hay técnicos y sensores modernos disponibles. El paciente se pone lo más cómodo posible, puede usar su propia ropa, seguir su rutina del sueño y ocupar una habitación privada. Estas pruebas permiten monitorear en detalle las ondas cerebrales, la saturación de oxígeno, el movimiento de las piernas, el ritmo cardíaco y otros parámetros fundamentales para diagnosticar muchos trastornos del sueño. Un técnico supervisa al paciente durante la noche y a veces hace ajustes en la configuración del equipo para garantizar que los resultados sean lo más detallados posible.

La ventaja de las pruebas en laboratorio son los detalles

La minuciosidad de los sensores que se utilizan en una prueba que dura toda la noche puede detectar o descartar diversos trastornos del sueño, por ejemplo, apnea obstructiva del sueño, apnea central del sueño, narcolepsia y trastorno de movimientos periódicos de las extremidades.

Los estudios en laboratorio pueden detectar todos los tipos de trastornos del sueño y monitorear a todos los tipos de pacientes, incluidos los niños. Asimismo, la presencia de un técnico garantiza que la información sea lo más útil posible. Un técnico puede iniciar el tratamiento de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés), mostrar los distintos estilos de mascarillas de CPAP y experimentar con el flujo de aire (lo cual se denomina "estudio de titulación") durante la misma noche.

Visite southnassau.org/sleep para obtener más información