

Todo Sobre Desordenes del sueño



Su viaje a través de los trastornos del sueño

La falta de sueño desarrolla una persona malhumorada, agitada que nadie quiere tener a sulado. Y al final - podría causar la muerte!

El sueño, simple y llanamente, es una parte esencial de la vida diaria. La pérdida del sueño elimina la oportunidad de refrescar la mente, el cuerpo y el espíritu. Afectando el comportamiento, el estado de ánimo y el rendimiento. El sueño determina quién eres, qué haces y cómo lo haces a través del día.

Al no dormir lo suficiente - su personalidad entera se ve alterada. No puede concentrarse, tomar decisiones o seguir instrucciones. Es más probable que Ud. cometa errores de juicio que pueden llevarlo a consecuencias catastróficas. La falta de sueño lo deja aletargado y a tener menos paciencia con las personas que están cerca de Ud. La gente podría evadirlo no es exactamente el alma de la fiesta.

Su atención, su memoria y su tiempo para responder son significativamente afectados cuando se está cansado. Si bien muchas de estas características pueden aplicarse a usted. Ud. No las relaciona a la pérdida de sueño.

Su mal humor no es necesariamente culpa suya. El trastorno del sueño es una condición médica. Se define por la cantidad de sueño que usted está consiguiendo junto a la calidad del sueño que está recibiendo. Algunas personas se ven afectadas con trastornos tan graves, que interfieren su desempeño diario físico, mental y emocional.



Usted conoce el viejo dicho "usted puede dormir cuando está muerto. . . ."

Usted sabe que dormir lo suficiente en forma regular beneficia numerosas áreas de su vida. Si su cuerpo no tiene suficiente tiempo para rejuvenecerse mientras usted duerme, su salud podría estar en serios problemas. Hipertensión, obesidad, depresión, diabetes, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, enfermedad arterial coronaria, ritmo cardíaco anormal, convulsiones, problemas de memoria, lentitud de cambios de pensamiento, irritabilidad y estado de ánimo. . . ¿Necesita que siga? Todos y cada uno de ellos está vinculado a la mala calidad y cantidad de sueño.



Trastornos comunes del sueño

Mientras que se han definido más de 100 tipos de trastornos del sueño. - hay tres muy importantes que probablemente Ud. es consciente: los ronquidos, la apnea del sueño y el insomnio.

Los Ronquidos:

Dicen que la mitad de los matrimonios terminan en divorcio. Le apuesto a que la mayoría de los divorciados roncaba.

Historia de Juan:

Nunca le di gran importancia a lo que realmente estaba pasando. Todas las noches, iba a dormir y todas las mañanas me despertaba. Por supuesto, siempre me despertaba aturdido e irritado, nunca me sentía totalmente renovado - pero honestamente no le prestaba mucha atención.

Hace un par de años conseguí un trabajo que me obligó a vivir en un campamento base durante cuatro meses. Las viviendas eran apretadas y había dos chicos en una habitación. Una mañana, mi compañero de litera Mike me miraba con un brillo maligno en sus ojos. Él prácticamente gritó: "hombre - no puedo vivir más con Ud.! Su ronquido está fuera de control."

Al parecer yo era una persona que roncaba terriblemente. Me daba vergüenza. Yo no quería irritar a Mike. A partir de ese momento, yo estaba cada vez más consciente de mis hábitos de sueño y trataba de remediarlo, dormía de espalda, de lado, boca abajo. Me ponía spray nasal en la nariz al acostarme. No comía antes de acostarme, con la esperanza de que una comida pesada fuera la causa de mis ronquidos, dejaba que Mike se durmiera antes que yo. Estaba decidido a dejar de roncar. Cada mañana, Mike estaba cada vez más agitado, hasta el punto que nuestra amistad se resintió.

Me di cuenta de que mi ronquido era más que una molestia ocasional. Me decidí a hacer un poco de investigación y la próxima vez que fui a casa, yo se lo comenté a mi dentista. Después de discutir las opciones disponibles para mí, decidimos por un tratamiento adecuado. Ahora puedo dormir en cualquier parte con cualquier persona y nadie se queja. Mike no quiso quedarse en mi habitación, pero ahora mi compañero de cuarto, dice que la diferencia es de la noche al día. La ventaja añadida es que ahora despierto lleno de energía y revitalizado en contraposición a la lentitud que sentía mañana.

Todos tenemos una historia de ronquidos, si usted es el culpable o alguien Ud. ha mantenido despierto.

El cuarenta y cinco por ciento de los adultos roncan al menos ocasionalmente. Donde comienza a convertirse en un problema de salud grave es cuando el ronquido es tan frecuente y recurrente que le priva de un sueño reparador.



Música nocturna. ¿Qué es el ronquido, de todos modos?

El ronquido es el sonido producido por las vibraciones del paladar blando y de otros tejidos en la nariz, la boca y la garganta. Cuando usted toma una bocanada de aire, las vibraciones dentro de la vía aérea superior contribuyen al ruido. Las vibraciones son causadas por una obstrucción parcial, que se encuentra en cualquier lugar desde la punta de la nariz hasta las cuerdas vocales.

Mientras se duerme, las vías respiratorias de la nariz a la tráquea se estrechan y los tejidos blandos a lo largo de ellos vibran cuando usted respira. En pocas palabras, su cuerpo genera esta "música de la noche", cuando su pasaje respiratorio es obstruido. Esto se traduce en el ronquido. Los rangos de los ronquidos son desde un zumbido suave al sonido de un camión de construcción destruyendo la carretera.

El ronquido por sí mismo, no se considera un peligro a la vida. Sin embargo, lo pone en peligro la calidad de su sueño y los de cada uno en su casa. A pesar de que los ronquidos se consideran generalmente como una molestia menor, si usted ronca muchas veces, Ud. sufre de un trastorno severo en su estilo de vida. Su calidad de vida está en peligro - tanto física como emocionalmente.

El ronquido puede originarse a partir de la nariz, oro faringe o la base de la lengua. Recientemente se ha descubierto que la lengua juega un papel mucho más importante en la frecuencia de los ronquidos de lo que se creía anteriormente.



¿Por qué usted ronca?

Hay muchas variables a considerar para determinar por qué una persona ronca. No es una cuestión en blanco y negro. Muchas veces, una combinación de factores contribuye a las razones por las que se ronca.

Algunas variables a tener en cuenta:

Género

Los hombres tienen más estrechos los conductos de aire que las mujeres, esto los hace más propensos a roncar.



Herencia

Se puede heredar una estrecha garganta o una serie de otras deformidades físicas que pueden contribuir a la causa de los ronquidos: una campanilla carnosa, agrandamiento de las amígdalas y / o adenoides, contribuyen y predisponen a bloquear las vías de aire.

La obstrucción nasal

La obstrucción nasal puede contribuir a las alergias, asma, catarros, sinusitis. También una desviación del tabique es problemático para la vía respiratoria.



Edad

Los músculos de la carne y la garganta tienden a perder algo de su elasticidad y convertirse en flácida, cuanto más envejecemos.



Alcohol / Drogas

Cualquiera de las drogas o el alcohol pueden relajar los músculos de la garganta y, a su vez, permitir bloqueo del flujo de aire.



Obesidad

La obesidad aumenta el tejido adiposo en el área de la garganta y Ud. estará predispuesto a dificultad para respirar.



La postura para dormir

Dormir boca arriba puede intensificar el ronquido ya que la garganta se relaja y obstruye las vías respiratorias.



Aunque ninguno de estos factores puede conducir a la causa de su ronquidos, su dentista tiene la mejor manera de evaluar y determinar qué opción de tratamiento es mejor para usted.

¿Por qué el ronquido es destructivo y perjudica la calidad de su vida.

Si se le preguntara porqué Ud. quiere controlar su ronquido - contestaría porque la gente se queja. Lo que realmente Ud. no se da cuenta es que el ronquido tiene una pesada carga sobre su persona.

Debido a que Ud. no se despertó por sus propios ronquidos, usted está más preocupado por quienes te rodean. Es probable que no sepa el daño que le está haciendo a su propio cuerpo. El ronquido es la forma que tiene su cuerpo de decirle a usted que no está recibiendo suficiente aire en el sistema. Ya sea que su vía aérea está restringida o que los músculos están demasiado débiles para funcionar correctamente, de cualquier manera es imprescindible para comprender los factores desencadenantes de los ronquidos, antes de determinar los métodos de tratamiento.

Cuando se observa lo que realmente el roncar hace a su cuerpo, los resultados pueden sorprenderlo. El ronquido pone una gran presión en su cuerpo debido a la lucha permanente por tomar oxígeno. Esto da como resultado un estrés adicional en el cuerpo y puede causar presión alta, aumenta el estrés en las arterias y se multiplica la probabilidad de accidentes cerebrovasculares, hipertensión y problemas cardíacos. Los estudios han indicado que aquellos que roncan son 4 veces más probabilidades de sufrir una apoplejía sobre sus contrapartes que no ronca.

Si usted es una persona que ronca frecuente y constantemente, su cuerpo no está recibiendo el resto que necesita. El ronquido interfiere con la respiración y restringe el consumo de oxígeno. Usted puede que no se despierte durante la noche, pero su cuerpo está continuamente luchando por respirar. Cuando se limita el suministro de oxígeno limpio a los pulmones, resulta en mala calidad del sueño. Un Profundo y reparador sueño cada noche se necesita para rejuvenecer el cuerpo, el equilibrio de sus hormonas del estrés y mejorar su memoria, entre una multitud de otros beneficios.

El ronquido es molesto, frustrante para usted e irritante para su compañero de cama, y para toda su familia. Y si bien puede ser molesto para todos, sino que también puede ser un indicador de algo mucho más serio. Si usted está jadeando y gruñendo, además de los ronquidos, es necesario investigar más. Es muy importante no pensar que los ronquidos son una simple molestia. Muchas veces, es el precursor de algo mucho más serio.



Apnea del sueño:

Algo más que sufrimiento menor. Su vida puede estar en peligro. . .

Yo estaba en el punto que temía a la noche. Las horas previas a ir a la cama estaban llenas de ansiedad y aprensión. No sólo ronco, pero para horror de mi esposo, recientemente, él me estaba despertando porque no me oía respirar.

Siempre supe que yo roncaba, porque mi esposo me lo dijo desde el principio de nuestro matrimonio. Al principio era una de esas "peculiaridades" que se supone se aceptan y se encuentran entrañables en la pareja. Pero se hizo cada vez más grave y molesto para él como el pasaba las noches.

No me di cuenta del enorme problema de mi ronquido. Mi esposo se mantenía despierto toda la noche con frecuencia. Una noche se hizo grave el problema. En esa noche especial, me sacudió para despertarme. El me miraba con asombro, de repente se dio cuenta, no sólo que yo había dejado de roncar, pero que yo había dejado de respirar también.



El episodio nos dejó a los dos abrumados y asustados - ninguno de los dos estábamos seguros de lo que estaba pasando. Tratamos de tranquilizarnos y lo atribuimos a un hecho aislado hasta que comprendimos que esto estaba pasando hora tras hora, noche tras noche.

Cuando me despertaba cada mañana, estaba excepcionalmente cansada y aletargada. Siempre me sentía ansiosa al empezar el día. Yo no podría sobrevivir cada día con la limitada cantidad de sueño que recibía y mi somnolencia se multiplicaba. Yo estaba delirando por la falta de sueño.

Finalmente me dí cuenta (después de hablar con amigos y hacer algo de investigación) que estaba experimentando la apnea del sueño. Estaba teniendo estos episodios cada noche en las que estaba dejando de respirar por períodos cortos de tiempo. Esto sucedía varias veces durante la noche - lo que no sólo fue la calidad de mi sueño lo que estaba en peligro, sino que mi esposo también me despertaba varias veces porque estaba asustado e inseguro de lo que estaba pasando. Después de mi diagnóstico y los tratamientos posteriores me sentí como una persona completamente nueva. Finalmente dormí profundamente cada noche y mi esposo podría volver a descansar y tomar un poco de sueño para si mismo, sin la preocupación por mi apnea del sueño.

Ahora, con la situación controlada, me puedo relajar sabiendo que tengo el control sobre la situación - la situación no me controla a mí. Ahora ambos estamos durmiendo con mejor calidad y cantidad toda la noche.



Apnea del sueño:

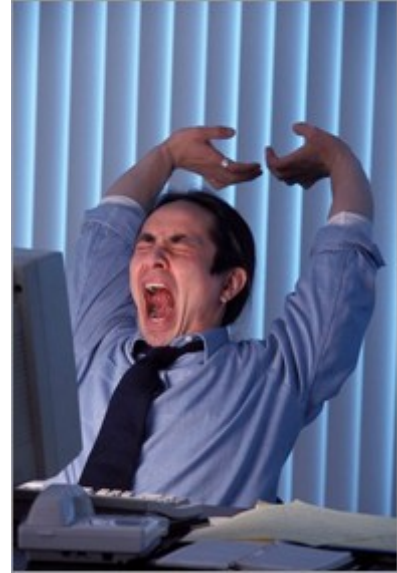
Cuando usted está roncando se encuentra sin aire durante toda la noche esto es apnea del sueño. Un común - y, a menudo sin diagnosticar - desorden, la apnea del sueño se produce cuando hay una pausa en la respiración. Estas pausas pueden variar desde unos pocos segundos a un par de minutos.

La apnea del sueño es un grave trastorno. Las personas con apnea del sueño sin tratar, dejan de respirar constantemente durante toda la noche - a veces cientos de veces.

Los síntomas de la apnea del sueño

Algunos síntomas comunes del sueño apnea son:

- * Despertar con la garganta seca o dolor de garganta
- * Silencios frecuentes durante el sueño
- * Los ronquidos fuertes
- * En ocasiones, despertando con una sensación de ahogo
- * Encontrarse a sí mismo con sueño durante el día
- * Despertar con dolor de cabeza
- * Cambios de humor
- * Olvidos
- * Despertares recurrentes o ataques de insomnio



Hay muchos más síntomas relacionados con la apnea del sueño no sólo los ronquidos fuertes (aunque esto es a menudo un indicador inicial). Tener uno o dos de los síntomas mencionados anteriormente no significa necesariamente que usted sufre de apnea del sueño tampoco. La única manera de determinar con seguridad si la apnea del sueño afecta su vida debe explicar sus síntomas a su dentista la próxima vez que lo visite. Un proveedor de salud capacitado puede llevar a cabo algunas pruebas sencillas para determinar la gravedad de su enfermedad, si usted la está sufriendo.

¿Se puede tener apnea del sueño sin siquiera saberlo?

¡SÍ!

Puede que Ud. ni siquiera sepa que tiene un trastorno del sueño, y mucho menos apnea del sueño. La mayoría de las veces, si usted sufre de apnea del sueño, no recuerda al despertar, aunque su sueño ha sido perturbado. Este despertar frecuente es ligero y con el tiempo se acostumbra a ello. Usted, sin embargo, lo interrumpió suficientemente como para que obtenga el sueño REM y se despierte con sensación de aturdimiento y somnolencia. Un gran porcentaje de personas pasan la mayor parte de sus vidas no sabiendo que sufren de apnea del sueño.

Lo mismo es cierto si usted sufre de somnolencia diurna. La mayoría de las veces, las víctimas de la apnea no son conscientes de que se sienten cansados o con sueño anormal. Debido a que el trastorno se desarrolla durante varios años, no se dan cuenta del creciente número de síntomas.

Ellos creen que se sienten bien, esto es parte de su vida cotidiana, no es hasta después del tratamiento que se dan cuenta de toda la energía que tienen para enfrentar cada día. Si se levantan cada mañana sintiéndose mareados, sin descanso y lentos. Usted asume que acaba de tener otra mala noche. Es una perspectiva frustrante hacer frente a otro día, cansado y agotado. Si muchas veces despierta derrotado y agotado, pídale a su pareja si notó algo extraño en su sueño. Con frecuencia, esa persona es quien primero reconoce los problemas en sus patrones de sueño.

Tipos de apnea del sueño

Existen tres diferentes tipos de apnea del sueño. Ellos son: apnea **obstructiva del sueño (OSA)**, **la apnea central del sueño y la apnea del sueño mixta**. Aunque estos tres difieren en sus causas y los tratamientos son diferentes, comparten un rasgo común. Una parte de las vías respiratorias se estrecha, limitando la cantidad de oxígeno que una persona tiene en sus pulmones.

Debido a la baja de los niveles de oxígeno en la sangre, el cerebro se activa a decir "vuelva a respirar". A continuación, se pone en marcha el proceso de respiración hasta que cese la próxima vez.

El tipo más universal de la apnea del sueño es la apnea obstructiva del sueño. Esto ocurre cuando las vías respiratorias superiores se bloquean durante el sueño. El bloqueo ocurre cuando el tejido blando en la parte posterior de la garganta colapsa y se cierra durante el sueño. Los músculos relajados de la garganta, una vía respiratoria estrecha, o una lengua grande o tejido adiposo extra en la garganta pueden bloquear las vías respiratorias. Este bloqueo lleva a una respiración superficial o pausas en la respiración.



La apnea obstructiva del sueño (OSA) afecta principalmente a hombres entre las edades de 30 a 50 años de edad y se produce cuando el paso del aire se obstruye, impidiendo la respiración, hasta que los niveles bajos de oxígeno en la sangre hacen que una persona despierte y tome una respiración profunda.

La apnea central y la apnea mixta caen en dos categorías adicionales de apnea del sueño, sin embargo, se consideran menos comunes.

La apnea central del sueño es causada en un área del cerebro que controla la respiración - no enviando las señales correctas a los músculos de la respiración. Los que sufren de apnea central del sueño van a través de un ciclo que involucra respiración rápida, la ralentización de la respiración, seguido por la falta completa de la respiración. Cada ciclo puede durar desde 30 segundos a 2 minutos.

Como su nombre indica, la apnea mixta es una combinación de las otros dos apneas (obstruktiva y central). Algunas personas experimentan largos períodos de apnea obstruktiva del sueño intercalados con cortos episodios de apnea central del sueño. Esto se llama apnea del sueño mixta.

Efectos de la apnea del sueño. Algo más que la frustración de los ronquidos.

Obviamente, si hay grandes trastornos en sus patrones de sueño, va a sufrir las consecuencias. Usted se siente agotado durante el día. Su concentración y el rendimiento durante el día van a sufrir drásticamente. Los costos de la apnea del sueño van desde molestias hasta poner la vida en peligro.

Estos incluyen:

- * Depresión
- * Irritabilidad y agresividad
- * Problemas de memoria
- * Dificultad para concentrarse
- * Quedarse dormido en el trabajo o mientras conduce un vehículo



Los estudios han relacionado a la apnea del sueño con la presión arterial alta, un mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular y se ha implicado en el síndrome de muerte súbita del lactante.

Los problemas de salud conectados a la apnea del sueño pueden tener monumentales caídas emocionales. Puede conducir a la pérdida de empleo, rupturas matrimoniales y cambios en sus relaciones con familiares y amigos también se ha relacionado con pérdida de memoria permanente y la demencia.

Insomnio:

Cómo sobrevivir a noches de insomnio

La Historia de Teresa:

Hogares a prueba de:

Entre ser madre, esposa, y una asociada a lo largo de las innumerables juntas a los que asistí, tenía muchas cosas en mi mente. Trabajando con los dilemas, los escenarios y los horarios en mi cabeza muchas noches me mantuve despierta. En un momento particularmente agitado del año yo estaba realizando múltiples tareas y compromisos al mismo tiempo. No descansaba y me pasaba las horas planificando las comidas para la semana próxima, determinando quién sería el chofer de los niños desde los deportes a clases de música y establecer la forma en que haría la presentación en la reunión de mañana.

Como sucede en la mayoría de las situaciones, todo finalmente cayó en su lugar y mis preocupaciones comenzaron a desvanecerse. La gran ironía es que ahora no tenía la presión mental que me mantenía sin sueño y todavía me encontraba despierta casi toda la noche, mirando al techo y preguntándome por qué el sueño no venía. Me atormentaba algo que inconscientemente me despertaba. Nada me venía a la mente, así que cerraba los ojos y me ponía la "voluntad" a mí misma para dormir. Sin embargo, las horas se marcaban en el reloj de la mesilla y nada me acercaba a la tierra de los sueños como yo era antes.



La frustración era como una patada cuando me levantaba y enfrentaba al día mareada y agotada mirándome al espejo por la mañana era una concha de mi antiguo yo con los ojos hinchados y ojerosos, esperando asumir los retos del día. Noche tras noche, día tras día, con esta rutina hasta que llegó al punto en que ya no podía funcionar de una manera significativa.

Por último, se estableció un diagnóstico de insomnio y comencé a reconstruir mi vida. Después de mi tratamiento, yo era capaz de dormir 8 horas cada noche y podría funcionar en todos mis papeles como esposa, madre, amiga, hija, hermana, colega y presidente.

Noches sin dormir y días peores

Todos hemos experimentado noches de insomnio en alguna ocasión. Somos muy conscientes de los resultados - en particular cómo afecta nuestra calidad de vida. Especialmente al día siguiente.

El trastorno del sueño más común reportado por las personas es el insomnio. Si usted tiene

dificultad para conciliar el sueño y / o mantenerlo y tiene los síntomas día a día semana tras semana y mes tras mes - es posible que tenga insomnio crónico. Se ha sabido que los insomnes duermen sólo unos minutos a la vez. Esto, junto con el despertar frecuente durante la noche, genera un individuo extremadamente agotado y de mal humor. Usted sabe cómo una mala noche puede dejar su cuerpo, sólo con imaginar cómo las noches consecutivas de insomnio comienzan a causar estragos en su ser físico y emocional.

Yo sé que no puedo dormir, pero no sé por qué. ¿Qué es exactamente el insomnio?

Por simple definición, el insomnio es "la dificultad para iniciar o mantener el sueño". También toma en cuenta la calidad y la cantidad de su sueño. Los individuos varían en sus requerimientos de sueño, por lo que el insomnio no se define por un número exacto de horas que una persona duerme.

Algunas personas tienen problemas para conciliar el sueño, otras se duermen con facilidad, pero no pueden mantenerse dormidos. Otros tienen problema al dormirse y permanecer dormidos. El denominador común es que todos despiertan cansados, de mal humor e irritables porque ninguno tiene el descanso suficiente.

Los efectos del insomnio y la forma en que interfiere con su vida

Aunque el insomnio es un problema de salud común, puede tener consecuencias devastadoras en la salud y el bienestar general. El insomnio provoca agotamiento y fatiga durante el día y limita la energía que debería tener para pasar con la familia y amigos. El insomnio a largo plazo conduce a la depresión y la irritabilidad. Usted tiene dificultad para prestar atención y pierde su capacidad de aprender y recordar. No está a la altura de su potencial en la escuela, en el trabajo, con sus amigos y familiares.

El estrés, la ansiedad y la depresión van mano a mano con el insomnio. No sólo afecta su nivel de energía y su estado de ánimo, sino que juega un papel importante en el desarrollo de su sistema inmunológico, su atención mental y la concentración total.

Hay varias "clasificaciones" de insomnio, que van de leves a severos. Estas dependen de la frecuencia y la duración que cada "episodio" dura. Los pacientes con insomnio crónico suelen tener síntomas durante un mínimo de tres noches por semana y esto tiene una duración de más de un mes. Menos que eso, el insomnio se conoce como a corto plazo o agudo.

Los signos de un insomne

A diferencia de otros trastornos del sueño, los insomnes son conscientes de sus patrones de sueño. Ellos no necesitan un compañero de cama para decirles que algo está pasando. Debido a que el principal síntoma del insomnio es la dificultad en caer y / o mantener el sueño, esto conduce a un cansancio, mal humor y a sentirse miserable.

La falta de sueño también lleva a:

- * Despertar cansado
- * La somnolencia y falta de concentración durante todo el día
- * Dificultad para concentrarse en sus tareas
- * Aumentar el riesgo de accidente
- * Sentimientos de ansiedad, depresión e irritación



El insomnio no es clasificado como una enfermedad y la mayoría de los adultos lo han experimentado en un momento u otro. El insomnio no es un verdadero diagnóstico, sino más bien un síntoma de algo más grande que puede estar pasando. La búsqueda de consejo médico podría ser el mejor regalo que puede darse a sí mismo.

