

CÓMO MEJORAR
MI SUEÑO

TU GUÍA COMPLETA



Smart Med

Cómo mejorar mi sueño

Tu guía completa

Por Dra. Olenka Alcas

Contenido

Introducción	<u>4</u>
Capítulo 1: El ronquido y la apnea obstructiva del sueño: lo que necesitas saber	<u>6</u>
Capítulo 2: ¿Cómo sé si lo tengo? Síntomas y señales de alerta	<u>9</u>
Capítulo 3: El diagnóstico: cómo evaluamos tu ronquido y tu sueño	<u>12</u>
Capítulo 4. Tratamientos: conoce tus opciones	<u>16</u>
Capítulo 5. Alimentación, peso y sueño: una conexión que no puedes ignorar	<u>20</u>
Capítulo 6. Hábitos y rutinas para dormir mejor	<u>24</u>
Capítulo 7. Tu plan de acción en casa	<u>28</u>
Capítulo 8. Recursos y apps que te pueden ayudar	<u>32</u>
Preguntas frecuentes	<u>36</u>

Hola, soy la doctora Olenka Alcas

Bienvenido/a a ***Cómo mejorar mi sueño***, una guía creada por el equipo de SmartMed especialmente para ti.

Si estás leyendo esto, es porque ya diste el primer paso — y eso importa. Consultar, preguntar, querer entender lo que pasa con tu sueño no es algo que todo el mundo hace. Y es más valioso de lo que parece.

Esta guía nació con un propósito simple: que llegues a tu próxima consulta con más claridad. Que entiendas qué es lo que tienes, por qué ocurre, y cuáles son las opciones que existen hoy para mejorar tu calidad de vida. No queremos reemplazar la conversación con tu médico — queremos que esa conversación sea mejor.

En SmartMed creemos que un paciente informado toma mejores decisiones. Y también descansa mejor.

Encontrarás información sobre el ronquido y la apnea, cómo se diagnostican, qué tratamientos existen, y consejos prácticos que puedes empezar a aplicar desde hoy en casa.

Que esta guía sea el inicio de tus noches más tranquilas.

Dra. Olenka Alcas

Otorrinolaringóloga especialista en ronquido y apnea del sueño





El ronquido y la apnea obstructiva del sueño: lo que necesitas saber

¿Roncas fuerte? ¿Te despiertas cansado aunque hayas dormido 8 horas? ¿Tu pareja te dice que dejas de respirar por momentos en la noche? Estas señales no son normales — y tienen nombre: apnea obstructiva del sueño.

¿Qué es el ronquido?

El ronquido es el sonido que produce el aire al pasar con dificultad por una vía aérea parcialmente obstruida. No siempre indica apnea, pero es la señal de alerta más frecuente. Roncas porque algo en tu garganta, lengua, paladar o nariz está reduciendo el espacio por donde respiras mientras duermes.

¿Qué es la apnea obstructiva?

La apnea obstructiva del sueño (AOS) ocurre cuando esa obstrucción es total: la respiración se detiene por segundos, varias veces por hora, toda la noche. El cerebro detecta la falta de oxígeno y te despierta brevemente para que respires — sin que lo recuerdes. Resultado: un sueño fragmentado que no descansa, aunque dure horas.



¿Por qué ocurre?

Durante el sueño, los músculos de la garganta se relajan. En algunas personas, esa relajación es mayor de lo esperado y la vía aérea se estrecha o colapsa. Pero la apnea no tiene una sola causa — y eso es algo importante que queremos que sepas, porque muchas personas se preguntan ¿por qué a mí?

La ciencia actual reconoce distintos mecanismos que pueden estar detrás: músculos con poco tono, un sueño muy ligero que se fragmenta fácilmente, una respiración inestable durante la noche, o una vía aérea con poco espacio. En muchos casos es una combinación de varios factores — anatómicos y no anatómicos. Por eso dos personas con el mismo diagnóstico pueden necesitar tratamientos completamente distintos. No hay una causa única, ni una culpa tuya. Hay un mecanismo que entender — y un equipo especializado para acompañarte en ese proceso.

Factores de riesgo

Aunque cualquier persona puede tener AOS, ciertos factores aumentan la probabilidad: sobrepeso u obesidad, cuello ancho, mandíbula pequeña o retrasada, amígdalas grandes, tabaquismo, consumo de alcohol y antecedentes familiares. La edad también influye — los músculos pierden tono con los años. Pero recuerda: tener factores de riesgo no significa que tengas apnea, y no tenerlos tampoco te descarta.

¿Es grave si no se trata?

Sí. La AOS no tratada está asociada a hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares y mayor riesgo de accidentes por somnolencia al volante. Pero no queremos que esto te genere alarma — queremos que te genere acción. La apnea tiene solución. Y estás en el lugar correcto para encontrarla.



“El ronquido no es solo un problema de ruido. Es una señal de que tu cuerpo necesita ayuda para respirar bien mientras duermes.”

— Equipo SmartMed



¿Cómo sé si lo tengo? Síntomas y señales de alerta

Muchas personas viven años con apnea sin saberlo. No porque los síntomas no estén — sino porque los han normalizado. “Siempre he roncado”, “soy mal dormidor de toda la vida”, “es que trabajo mucho”. Si algo de esto te suena familiar, sigue leyendo.

Síntomas nocturnos

Los síntomas que ocurren mientras duermes suelen ser reportados por tu pareja o familiar, ya que tú no los percibes:

- Ronquido fuerte y frecuente
- Pausas en la respiración durante el sueño
- Ahogos o despertares bruscos buscando aire
- Sueño muy inquieto, muchas vueltas en la cama
- Boca seca o dolor de garganta al despertar
- Ir al baño varias veces por noche

Síntomas diurnos

Lo que sientes durante el día es igual de importante:

- Somnolencia excesiva — te quedas dormido en situaciones inapropiadas
- Cansancio al despertar aunque hayas dormido suficientes horas
- Dolores de cabeza matutinos
- Dificultad para concentrarte o pérdida de memoria
- Irritabilidad, cambios de humor o sensación de depresión
- Bajo rendimiento laboral o escolar





¿Y si ronco pero no tengo otros síntomas?

El ronquido sin otros síntomas puede ser simplemente roncopatía primaria — sin apnea asociada. Pero eso no significa que deba ignorarse. El ronquido crónico puede progresar con el tiempo, afecta la calidad del sueño de tu pareja y en algunos casos esconde una apnea leve que aún no da síntomas claros. Vale la pena evaluarlo.

La escala de somnolencia de Epworth

Una herramienta sencilla que usamos en SmartMed es la Escala de Epworth — una serie de preguntas sobre cuántas probabilidades tienes de quedarte dormido en situaciones cotidianas: viendo televisión, en el auto detenido, leyendo. Un puntaje alto es una señal importante de que algo está afectando la calidad de tu sueño. Tu médico te la puede aplicar en consulta.

¿Cuándo consultar?

No esperes a tener todos los síntomas. Consulta si:

- Tu pareja nota que dejas de respirar mientras duermes
- Te despiertas con sensación de ahogo
- La somnolencia diurna está afectando tu trabajo o tu manejo
- Roncas fuerte desde hace tiempo y nunca lo has evaluado

La evaluación es sencilla, no invasiva y puede cambiar mucho tu calidad de vida.

“No necesitas tener todos los síntomas para merecer una evaluación. Con uno o dos que interfieran en tu vida diaria, ya es suficiente razón para consultar.”
— Equipo SmartMed



El diagnóstico: cómo evaluamos tu ronquido y tu sueño

Diagnosticar el ronquido y la apnea no es adivinar — es un proceso estructurado que combina la evaluación de tu vía aérea con el estudio de cómo respiras mientras duermes. En SmartMed trabajamos con un protocolo diseñado para darte un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento personalizado.

La consulta de ronquido y apnea

Todo empieza con una consulta especializada enfocada exclusivamente en tu ronquido y tu sueño. Evaluamos tu historia clínica completa: cómo duermes, qué síntomas tienes, cuánto tiempo llevas con el problema y qué factores de riesgo están presentes. También revisamos tu peso, tu cuello y hacemos una exploración de tu garganta, nariz y boca. Esta primera impresión ya nos dice mucho.

La nasofibroscoopia flexible

Es uno de los estudios más importantes en la evaluación del ronquido y la apnea. Consiste en introducir un pequeño tubo flexible con cámara por la nariz — sin dolor, en pocos minutos — que nos permite ver en tiempo real toda tu vía aérea superior: fosas nasales, faringe y laringe. Podemos identificar exactamente dónde está la obstrucción y qué la causa. Es información que ningún estudio de sueño por sí solo puede darte.



La poligrafía cardiorrespiratoria

Es el estudio del sueño que realizamos en SmartMed. Un equipo portátil registra mientras duermes en tu propia cama: el flujo de aire, los movimientos respiratorios, el nivel de oxígeno en sangre y la frecuencia cardíaca. Al día siguiente analizamos los datos y calculamos tu Índice de Apnea-Hipopnea (IAH) — el número que nos indica si tienes apnea, y si es leve, moderada o severa. Es cómodo, accesible y altamente confiable para el diagnóstico de AOS.

¿Y la polisomnografía?

La polisomnografía es el estudio de sueño más completo — se realiza en un laboratorio especializado con más canales de registro que incluyen actividad cerebral y movimientos oculares. En SmartMed evaluamos cada caso para determinar qué estudio necesitas. Para la mayoría de pacientes con sospecha de apnea, la poligrafía domiciliaria es suficiente y mucho más cómoda.

¿Por qué importa un diagnóstico preciso?

Porque el tratamiento depende del diagnóstico — y no todos los casos son iguales. Una persona con apnea severa necesita un abordaje distinto al de alguien con ronquido simple. Conocer el tipo de obstrucción, su ubicación y los mecanismos detrás te permite recibir el tratamiento correcto desde el inicio — sin prueba y error.



¿Cómo es el proceso en SmartMed?

En SmartMed cada paciente recibe una evaluación personalizada. Según tu caso, tu médico definirá qué estudios necesitas — no todos los pacientes requieren lo mismo, y eso es precisamente lo que nos permite darte un plan de tratamiento a tu medida.

Tu médico te indicará cuáles de estos pasos forman parte de tu evaluación.



Consulta de ronquido

Evaluación clínica completa



Nasofibroscoopia flexible

Visión directa Vía aérea



Poligrafía cardiorespiratoria

Estudio en tu casa



Consulta de control

Plan personalizado

“Saber exactamente qué tienes y por qué ocurre es el paso más importante. Sin un buen diagnóstico, no hay un buen tratamiento.”
— Equipo SmartMed



Tratamientos: conoce tus opciones

No existe un tratamiento único para el ronquido y la apnea. La elección depende de tu diagnóstico, tu anatomía, tus hábitos y tu estilo de vida. En SmartMed el objetivo siempre es encontrar la opción que mejor se adapte a ti — no la más común, sino la más adecuada para tu caso.

CPAP: el tratamiento de referencia

El CPAP es el tratamiento más efectivo para la apnea moderada y severa. Es un dispositivo que genera un flujo continuo de aire a través de una mascarilla, manteniendo tu vía aérea abierta mientras duermes. No cura la apnea, pero la controla completamente mientras lo usas. Muchos pacientes notan mejoría desde la primera noche — menos ronquido, menos despertares, más energía durante el día.

Puede tomar algunas semanas adaptarse al dispositivo y a la mascarilla, pero con el acompañamiento adecuado la gran mayoría lo logra. La clave está en no abandonarlo en las primeras noches.

Auto CPAP y titulación

Existen distintos tipos de CPAP. El AutoCPAP ajusta automáticamente la presión según lo que necesitas cada noche — es el más usado hoy por su comodidad y eficacia. En SmartMed realizamos autotitulaciones para determinar la presión ideal para tu caso, garantizando que el equipo trabaje de forma óptima desde el inicio.



Dispositivo de avance mandibular (DAM)

Es una alternativa al CPAP especialmente útil en apnea leve a moderada y en pacientes que no toleran bien la mascarilla. Se trata de un dispositivo similar a un protector bucal que reposiciona la mandíbula y la lengua hacia adelante durante el sueño, ampliando el espacio de la vía aérea. Es discreto, silencioso y fácil de transportar. Tu médico evaluará si eres candidato según tu anatomía dental y la severidad de tu apnea.

Cirugía

En algunos casos, la causa de la obstrucción es anatómica y puede corregirse quirúrgicamente. Las opciones van desde cirugía nasal para mejorar el flujo de aire, hasta procedimientos sobre el paladar, las amígdalas o la base de la lengua. La endoscopia de sueño inducida por medicamentos (DISE) es una herramienta que permite identificar exactamente dónde colapsa la vía aérea durante el sueño, guiando la decisión quirúrgica con mucha más precisión. No todos los pacientes son candidatos a cirugía — y no en todos los casos es la primera opción.

Cambios en el estilo de vida

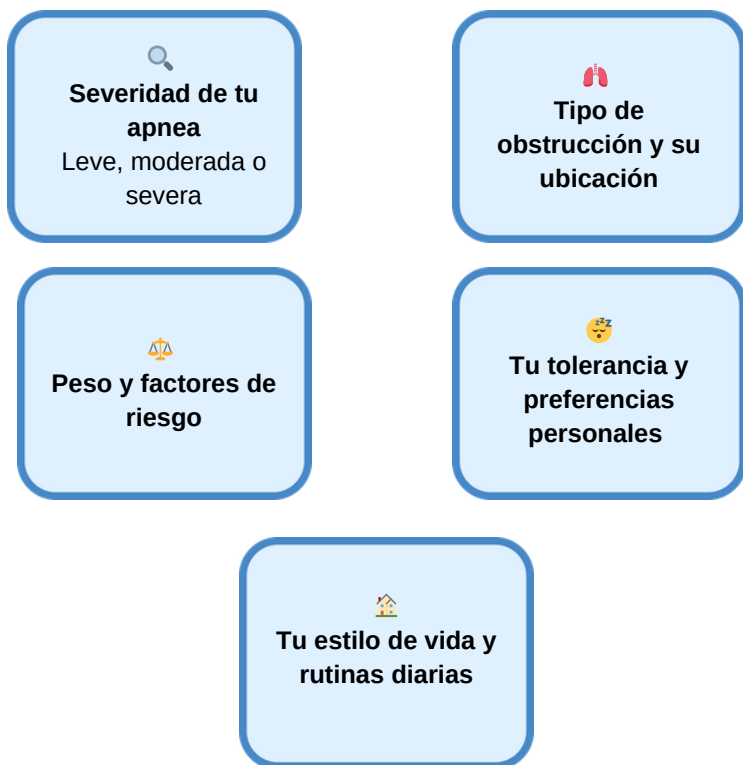
En muchos casos, los cambios en el estilo de vida son parte fundamental del tratamiento — no un complemento opcional. La pérdida de peso puede reducir significativamente la severidad de la apnea. Evitar el alcohol antes de dormir, dejar de fumar y dormir de lado también marcan una diferencia real. Tu médico te indicará qué cambios son prioritarios según tu caso.



¿Cómo se elige el tratamiento adecuado?

No hay una fórmula única. La decisión se toma en conjunto entre tú y tu médico, considerando:

El mejor tratamiento es el que funciona para ti – y que puedas mantener en el tiempo.



“Tratar la apnea no es solo dejar de roncar. Es recuperar tu energía, proteger tu corazón y volver a despertar sintiéndote bien.”

— Equipo SmartMed



Alimentación, peso y sueño: una conexión que no puedes ignorar

Lo que comes — y cuánto pesas — tiene un impacto directo en cómo respiras mientras duermes. No es un tema estético. Es un tema médico. Y en muchos pacientes, trabajar la alimentación y el peso forma parte fundamental del tratamiento, no un complemento opcional.

El peso y la apnea

El exceso de grasa en la zona del cuello y la garganta reduce el espacio de la vía aérea, favoreciendo su colapso durante el sueño. Estudios muestran que una reducción de tan solo el 10% del peso corporal puede disminuir significativamente la severidad de la apnea. No es necesario llegar al peso ideal — pequeños cambios sostenidos en el tiempo generan grandes diferencias.

¿Dieta específica para apnea?

No existe una dieta única para la apnea, pero sí hay patrones alimenticios que favorecen un mejor sueño y un peso saludable. La dieta mediterránea — rica en vegetales, legumbres, pescado, aceite de oliva y baja en ultraprocesados — ha mostrado beneficios tanto en el control del peso como en la calidad del sueño. En SmartMed contamos con evaluación nutricional para acompañarte en este proceso de forma personalizada.





Qué evitar antes de dormir

Algunas elecciones alimenticias de la noche afectan directamente la calidad de tu sueño:

- Alcohol: relaja excesivamente los músculos de la garganta, empeorando el ronquido y la apnea — incluso en personas sin diagnóstico
- Comidas abundantes o pesadas: generan reflujo y malestar que fragmentan el sueño. Espera al menos 3 horas entre la cena y la hora de dormir
- Cafeína: evítala después de las 2pm — su efecto puede durar hasta 8 horas en el organismo

Qué incorporar

Algunos alimentos favorecen un mejor sueño de forma natural:

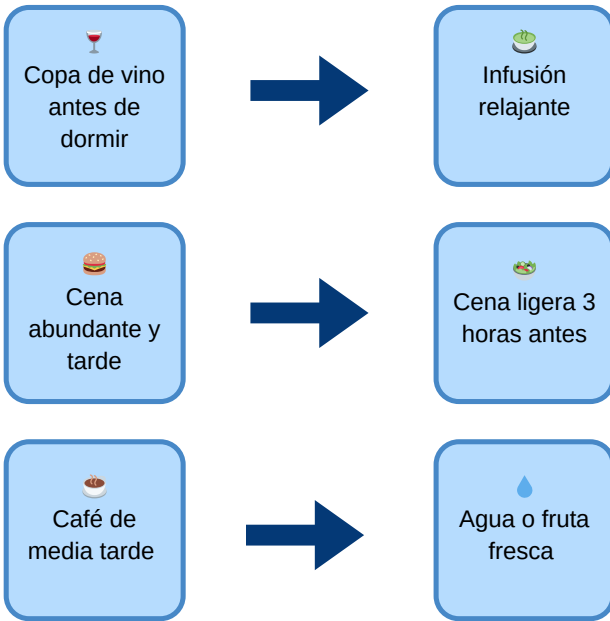
- Alimentos ricos en triptófano: pavo, plátano, nueces, huevo — precursores de la melatonina, la hormona del sueño
- Magnesio: presente en espinacas, semillas y chocolate negro — favorece la relajación muscular
- Infusiones sin cafeína: manzanilla, valeriana o melisa como ritual nocturno relajante

Hidratación y sueño

Mantenerse bien hidratado durante el día mejora la calidad del sueño — pero reduce el consumo de líquidos en las 2 horas previas a dormir para evitar despertares nocturnos para ir al baño. Una mucosa bien hidratada también reduce la irritación de la vía aérea que puede empeorar el ronquido.

3 cambios simples que puedes empezar hoy

Pequeños cambios, sostenidos en el tiempo, hacen una diferencia real en cómo duermes.



“No se trata de hacer una dieta perfecta. Se trata de entender que lo que pones en tu cuerpo durante el día afecta cómo descansas en la noche.”

— Equipo SmartMed



Hábitos y rutinas para dormir mejor

El tratamiento médico es fundamental — pero lo que haces fuera de la consulta también importa. Los hábitos que rodean tu sueño pueden potenciar el efecto de cualquier tratamiento o sabotearlo. La buena noticia: son cambios que dependen de ti y puedes empezar hoy.

Tu horario de sueño

El cerebro funciona mejor con rutina. Acostarte y levantarte a la misma hora todos los días — incluso los fines de semana — ayuda a sincronizar tu reloj biológico y mejora la calidad del sueño de forma significativa. No se trata de dormir más horas, sino de dormir mejor. Un horario irregular fragmenta el sueño aunque duermas 8 horas.

La posición al dormir

Dormir boca arriba favorece el colapso de la lengua y el paladar sobre la vía aérea — empeorando el ronquido y la apnea. Dormir de lado es la posición más recomendada. Si te cuesta mantenerla, una almohada firme detrás de la espalda puede ayudarte a no rodar durante la noche. Algunos pacientes también se benefician de elevar ligeramente la cabecera de la cama.



Tu entorno de sueño

El dormitorio debería ser un espacio diseñado para descansar — no para trabajar, ver series o revisar el celular. Algunas claves:

- Oscuridad: usa cortinas blackout si hay luz exterior
- Temperatura: entre 18 y 22°C es el rango ideal para dormir
- Silencio: si hay ruido ambiental, considera tapones o ruido blanco
- Sin pantallas: la luz azul del celular inhibe la melatonina — evita pantallas al menos 30 minutos antes de dormir

Ejercicio y sueño

La actividad física regular mejora la calidad del sueño y puede reducir la severidad de la apnea — especialmente si va acompañada de pérdida de peso. Lo ideal es ejercitarte durante el día o en las primeras horas de la tarde. El ejercicio intenso muy cerca de la hora de dormir puede tener el efecto contrario y dificultar la conciliación del sueño.

Estrés y sueño

El estrés crónico es uno de los enemigos más silenciosos del sueño. Cuando el sistema nervioso está activado, conciliar el sueño se vuelve difícil y el sueño es más superficial. Algunas estrategias que ayudan: escribir lo que tienes pendiente antes de acostarte para "vaciar" la mente, practicar respiración lenta y profunda, o establecer una rutina de desconexión de 30 minutos antes de dormir.



Tu rutina ideal antes de dormir

No tienes que aplicar todo a la vez. Empieza con uno y añade el siguiente cuando ese ya sea un hábito.



"El sueño no empieza cuando cierras los ojos. Empieza con las decisiones que tomas horas antes." — Equipo SmartMed



Tu plan de acción en casa

Llegaste hasta aquí — eso ya dice mucho de ti. Ahora el siguiente paso es pasar de la información a la acción. Este capítulo es tu guía práctica: lo que puedes empezar a hacer desde hoy, en casa, para mejorar tu sueño mientras avanzas en tu proceso con SmartMed.

Esta semana

Acciones inmediatas de bajo esfuerzo y alto impacto:

- Define una hora fija para acostarte y levantarte — y respétala incluso el fin de semana
- Elimina el alcohol al menos 3 noches esta semana y observa la diferencia
- Prueba dormir de lado esta noche — usa una almohada detrás de la espalda si lo necesitas
- Apaga las pantallas 30 minutos antes de dormir y reemplázalas por algo relajante

Este mes

Cambios que requieren más constancia pero generan resultados duraderos:

- Incorpora actividad física al menos 3 veces por semana
- Revisa tu cena — que sea ligera y al menos 3 horas antes de dormir
- Identifica tus principales fuentes de estrés nocturno y trabaja una estrategia para cada una
- Si tienes sobrepeso, inicia un plan de alimentación con apoyo profesional — cada kilo cuenta



Usa tu CPAP o DAM cada noche

Si tu médico te indicó CPAP o dispositivo de avance mandibular, úsalo todas las noches — no solo cuando te sientes muy cansado. La apnea ocurre cada noche, aunque no siempre lo sientas. El beneficio del tratamiento es acumulativo: a más noches de uso, más notarás la diferencia en tu energía, tu concentración y tu humor durante el día.

Registra tu sueño

Llevar un registro simple de tu sueño puede ser muy útil. Anota cada mañana: a qué hora te acostaste, cuántas veces te despertaste, cómo amaneciste de energía. No necesitas una app sofisticada — una nota en el celular es suficiente. Este registro te ayudará a identificar patrones y será muy valioso en tu próxima consulta de control.

Señales de alerta

Consulta antes de tu próxima cita programada si notas:

- Somnolencia diurna que empeora a pesar del tratamiento
- Despertares frecuentes con sensación de ahogo
- Dolores de cabeza matutinos persistentes
- Cambios de humor o irritabilidad sostenida
- Tu pareja nota que el ronquido o las pausas respiratorias continúan

No esperes — estas señales indican que algo necesita ajustarse en tu plan de tratamiento.



Mi compromiso esta semana

Imprímelo, pégalo en tu mesita de noche o tómale una foto y guárdalo en tu celular.

- Acostarme a las _____ todos los días
- Dormir de lado
- Sin pantallas 30 minutos antes de dormir
- Sin alcohol ____ noches
- Usar mi CPAP / DAM cada noche
- _____

"El mejor tratamiento del mundo no funciona si no se acompaña de pequeñas decisiones diarias. Tú tienes el poder de cambiar cómo duermes." —
Equipo SmartMed



Recursos y apps que te pueden ayudar

ELa tecnología puede ser una aliada poderosa en tu proceso. Hoy existen aplicaciones y dispositivos diseñados para ayudarte a monitorear tu sueño, relajarte antes de dormir y mantener tus hábitos. Aquí te compartimos los que más recomendamos en SmartMed — todos accesibles desde tu celular.

Apps para monitorear tu sueño

Estas aplicaciones registran tus patrones de sueño y te dan información útil para tu seguimiento:

- SnoreLab — graba y analiza tu ronquido durante la noche. Muy útil para ver si está mejorando con el tratamiento
- Sleep Cycle — detecta tus fases de sueño y te despierta en el momento más ligero del ciclo
- Pillow — seguimiento detallado del sueño, compatible con Apple Watch

Apps para relajarte antes de dormir

Ideales para tu rutina de 30 minutos antes de acostarte:

- Calm — meditaciones guiadas, sonidos de naturaleza e historias para dormir
- Headspace — técnicas de mindfulness y respiración adaptadas al sueño
- Insight Timer — meditaciones gratuitas de distintas duraciones

Recuerda: estas apps son un complemento, no un diagnóstico. Los datos que generan pueden ser útiles para compartir con tu médico en la consulta de control.



Terapia miofuncional:

Los ejercicios faríngeos — conocidos como terapia miofuncional — han demostrado mejorar el ronquido y reducir la severidad de la apnea en pacientes seleccionados. Consisten en ejercitar los músculos de la lengua, el paladar y la faringe para mejorar su tono y reducir el colapso durante el sueño. La app Airway Gym, diseñada por especialistas en vía aérea, permite practicar estos ejercicios desde el celular de forma guiada.

airway.gym.app/es

Dispositivos de monitoreo

Si usas CPAP, el dispositivo ResMed AirSense 10 tiene integrada la app myAir — que registra cada noche tus horas de uso, el número de eventos de apnea residual, las fugas de mascarilla y te da una puntuación diaria de tu terapia. Es una herramienta muy valiosa para el seguimiento y para compartir con tu médico.

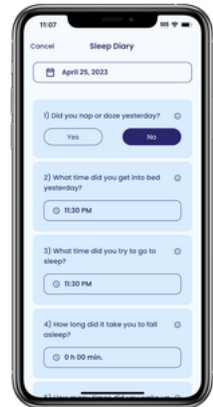
Otros wearables como el anillo Oura Ring o el Apple Watch también ofrecen datos útiles sobre la calidad del sueño.

Recursos educativos confiables

Si quieres profundizar más, estas fuentes tienen información médica rigurosa y actualizada:

- National Sleep Foundation — thensf.org — guías en inglés sobre trastornos del sueño
- ASENARCO — asenarco.es — Asociación Española del Sueño, contenido en español
- American Academy of Sleep Medicine — aasm.org — referencia internacional en medicina del sueño

Desconfía de fuentes no especializadas. Ante cualquier duda, consulta siempre con tu médico.



Resumen de recursos recomendados por SmartMed

Todas las apps mencionadas tienen versión gratuita. Algunas ofrecen funciones adicionales con suscripción.

PARA...	RECURSO	DISPONIBLE EN
🧠 Monitorear sueño	SnoreLab / Sleep Cycle	iOS y Android
🧘 Relajarse	Calm / Headspace	iOS y Android
💪 Ejercitar	Airway Gym	iOS y Android
📊 Seguimiento CPAP	myAir (ResMed)	iOS y Android
📰 Informarte	thensf.org / asenarco.es	Web

"La tecnología no reemplaza tu tratamiento — lo potencia. Úsala a tu favor." — Equipo SmartMed



F
A
Q

?

Las preguntas que más nos hacen nuestros pacientes

¿El ronquido siempre significa que tengo apnea?

No necesariamente. Se puede roncar sin tener apnea — esto se llama roncopatía primaria. Sin embargo, el ronquido crónico y fuerte sí es una señal de alerta que merece evaluación, ya que puede progresar con el tiempo o estar ocultando una apnea leve que aún no da síntomas claros.

¿La apnea tiene cura?

Depende del caso. En algunos pacientes — especialmente aquellos con sobrepeso o con una causa anatómica corregible — la apnea puede resolverse con pérdida de peso o cirugía. En otros casos se controla muy bien con CPAP o DAM de forma indefinida. El objetivo siempre es que vivas sin síntomas y sin riesgos para tu salud — con o sin tratamiento continuo.

¿El CPAP es para siempre?

No necesariamente. En pacientes que pierden peso significativo o que se operan con buenos resultados, puede retirarse bajo supervisión médica. En otros casos es un tratamiento de largo plazo — similar a los lentes para la vista: no cura, pero resuelve el problema mientras lo usas. Lo importante es no abandonarlo sin antes consultarlo con tu médico.

¿Puedo usar el CPAP si tengo la nariz tapada?

Sí, pero es importante tratar primero la obstrucción nasal. Usar CPAP con la nariz tapada es incómodo y reduce la adherencia al tratamiento. Tu médico evaluará si necesitas tratamiento nasal previo o complementario.

¿El dispositivo de avance mandibular (DAM) es tan efectivo como el CPAP?

En apnea leve a moderada puede ser igual de efectivo para muchos pacientes — especialmente en quienes no toleran bien la mascarilla. En apnea severa el CPAP sigue siendo el tratamiento de referencia. La elección depende de tu diagnóstico, tu anatomía dental y tu preferencia personal.

¿Mis hijos pueden tener apnea?

Sí. La apnea en niños es más frecuente de lo que se cree y tiene causas distintas a la del adulto — las amígdalas y adenoides grandes son la causa más común. Los síntomas también pueden ser diferentes: en niños puede manifestarse como hiperactividad, problemas de atención o bajo rendimiento escolar. Si tu hijo ronca fuerte o duerme con la boca abierta, consúltalo con un especialista.

¿La apnea afecta mi rendimiento durante el día?

Sí, y mucho. La fragmentación del sueño afecta la memoria, la concentración, el estado de ánimo y los tiempos de reacción. Muchos pacientes no son conscientes de cuánto les afecta hasta que empiezan el tratamiento y notan la diferencia. Es uno de los cambios que más reportan nuestros pacientes: "no sabía lo que era despertar descansado."

¿Cuánto tiempo tarda en verse la mejoría con el tratamiento?

¡Con CPAP muchos pacientes notan mejoría desde las primeras noches — menos somnolencia, más energía. Los cambios en el estilo de vida como pérdida de peso o ejercicio toman más tiempo pero sus efectos son más duraderos. En general, en la consulta de control al mes ya podemos evaluar cómo está respondiendo tu caso.

¿Puedo viajar con mi CPAP?

¡Sí. Los equipos modernos como el ResMed AirSense 10 son compactos, livianos y compatibles con distintos voltajes internacionales. Puedes llevarlo en cabina en avión — es considerado equipo médico. Recuerda llevar también tu adaptador de corriente si viajas al extranjero.

¿Qué pasa si me duermo sin el CPAP una noche?

La apnea regresa esa noche — el CPAP no tiene efecto acumulativo en ese sentido. Una noche sin usarlo no arruina tu tratamiento, pero sí notarás la diferencia al día siguiente. Lo importante es retomarlo la noche siguiente sin culpa y sin abandonarlo.

¿El ronquido de mi pareja puede afectar mi sueño?


¡Absolutamente. El ronquido del compañero de cama es una causa frecuente de insomnio y privación de sueño. Si tu pareja ronca fuerte, animála a consultar — no solo por ti, sino por su propia salud.

Llegaste al final de esta guía — y eso no es poca cosa.

Ahora tienes más herramientas para entender lo que pasa con tu sueño, para tomar mejores decisiones y para sacarle el máximo provecho a tu proceso en SmartMed.

Recuerda que no estás solo en este camino. Tu médico, el equipo de SmartMed y esta guía están aquí para acompañarte en cada etapa.

El sueño no es un lujo. Es la base de todo lo demás.

 **Tu próximo paso:** Lleva esta guía a tu consulta de control. Anota tus dudas, comparte tus avances y cuéntale a tu médico cómo te has sentido. Esa conversación vale mucho.

Dra. Olenka Alcas

Especialista en ronquido y apnea del sueño

WWW.SMARTMEDPERU.COM



[@smartmedperu](https://www.instagram.com/smartmedperu)



[SMARTMEDPERU](https://www.facebook.com/SMARTMEDPERU)