



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)

# Tratamientos para la apnea obstructiva del sueño

La apnea obstructiva del sueño (OSA) es distinta en cada persona. Esto significa que su médico puede ayudarlo a encontrar un tratamiento para la OSA que sea adecuado para usted. A continuación hay una lista de tratamientos para la OSA.

## TRATAMIENTOS PARA LA OSA

- **Tratamiento del estilo de vida**  
Con un **tratamiento del estilo de vida**, su médico lo ayuda a realizar cambios saludables respecto a cómo come y lo motiva a hacer ejercicio. La **obesidad** (pesar más de lo usual) puede causar OSA o empeorarla. Perder peso, comer comida más saludable y hacer ejercicio pueden ayudar a tratar la OSA.
- **Tratamiento de la postura**  
Con un **tratamiento de la postura**, su médico lo ayudará a encontrar modos de dormir que ayuden a aliviar los síntomas de la OSA. Esto puede implicar dormir de costado o boca abajo, en vez de boca arriba.
- **Dispositivos dentales**  
Los **dispositivos dentales** pueden mantener sus dientes, mandíbula y lengua en una posición que ayude a mejorar los síntomas de la OSA. Pregunte a su odontólogo qué dispositivos dentales pueden ayudarlo. Existen muchos dispositivos dentales entre los cuales elegir. No duelen, pero puede tomar un tiempo acostumbrarse a ellos.
- **Tratamiento con máscara**  
Una **máscara de respiración artificial** sopla un flujo de aire tibio y húmedo dentro de las vías respiratorias para mantenerlas abiertas mientras duerme. Las **vías respiratorias** son los conductos que recorre la respiración para llegar a los pulmones cuando usted respira. Existen muchas máscaras diferentes. Las máscaras no duelen, pero puede tomar un tiempo acostumbrarse a ellas.
- **Amigdalectomía o adenoidectomía**  
A veces, las **amígdalas** o **adenoides** (glándulas en la garganta que ayudan a protegerlo de los gérmenes) pueden crecer demasiado y causar OSA. En una amigdalectomía o adenoidectomía, un **médico especialista en nariz, garganta y oído (ear, nose and throat, ENT)** extirpa sus amígdalas o adenoides. Su cuerpo aún estará fuerte para combatir gérmenes luego de que se le extirpen las amígdalas o adenoides grandes.

- **Cirugía de las vías respiratorias superiores**  
En una **cirugía de las vías respiratorias superiores**, el médico extirpará el tejido sobrante que causa la OSA. Un médico especialista en nariz, garganta y oído o un **cirujano oral maxilofacial (boca y mandíbula)** realiza la operación.
- **Estimulador del nervio hipogloso**  
Un **estimulador del nervio hipogloso** es solo para personas con una OSA severa que no pueden usar una máscara de respiración artificial. Esto requiere una pequeña cirugía. Ayuda a mantener las vías respiratorias abiertas evitando que la lengua se mueva hacia adelante para que usted pueda respirar con facilidad. Necesitará cirugía para que un médico o cirujano coloque el estimulador del nervio hipogloso. Esto puede ser costoso y no siempre está cubierto por el seguro.

### *¿Cuáles son los diferentes tipos de máscaras de respiración artificial?*

Si su médico sugiere una máscara para la OSA, existen 3 tipos diferentes de máscaras de respiración artificial. Su médico lo ayudará a elegir la que sea adecuada para usted.

- **Máscara CPAP**  
Una **máscara CPAP** sopla un flujo continuo de aire dentro de las vías respiratorias mientras usted duerme.
- **Máscara BiPAP**  
Una **máscara BiPAP** ajusta el flujo de aire mientras usted inhala y exhala. Le proporciona más aire a medida que usted inhala y menos aire cuando exhala.
- **AutoPAP**  
Una **máscara AutoPAP** ajusta el flujo de aire mientras usted inhala y exhala.