

DIARIO DE CASTILLA Y LEÓN

DEL SIGLO XXI

ALERTA VIAL

El frío polar y la nieve activan las alertas en aeropuertos y carreteras

El frío polar que va a sacudir hoy a gran parte de Castilla y León ha activado alertas en vías como la AP-6, AP-61 y la AP-51 además de los 4 aeródromos de la Comunidad

Página 2

DÍA DE LA CONSTITUCIÓN

Mañueco defiende la «cohesión territorial» que ve «en riesgo»

El presidente de la Junta asiste al acto solemne en el Congreso y ensalza que hace 46 años «la concordia ganó a la discordia» con referentes como el abulense Adolfo Suárez

Página 4

Apnea del sueño, el trastorno silencioso que afecta a 37.000 personas en la región

● Esta enfermedad, que altera el descanso por la noche, puede derivar en «problemas cardiovasculares, cerebrovasculares o metabólicos», explica el neumólogo Julio Frutos ● «Para mí ha sido un milagro usar la máquina CPAP», afirma un paciente

DIEGO GONZÁLEZ VALLADOLID

En la cama de Óscar siempre son tres. El, su mujer y CPAP. No es una persona, ni su perro ni su gato. Es más bien una máquina. Pequeña como una caja de zapatos, cada noche tiene su rincón reservado en la mesilla de este vallisoletano. No porque encaje con la estética de su cuarto ni sea un objeto único en su propiedad, sino que se debe a que sin ella cada noche era un terror para él y su pareja. «Tenía un problema con los ronquidos y me levantaba cansado, como que me hubieran dado una paliza», relata. Y esa fatiga le acompañaba en cada viaje en su oficina de taxista en los que, inconscientemente, podía llegar a quedarse dormido en un semáforo en rojo. «Sabía que había un problema», asegura, hasta que un problema de corazón le derivó a un neumólogo, que resolvió la incógnita con una sencilla prueba del sueño: 73 apneas en una hora. Cifras que convertidas en palabras significarían que Óscar se pasaba más tiempo sin respiración que respirando cada vez que se acostaba. Y como él, otras 37.000 personas en Castilla y León que padecen apnea obstructiva del sueño (AOS), un trastorno que también lo sufren quienes conviven con ellas.

No hace mucho tiempo, el famoso streamer Ibai Llanos recomendaba a su público hacerse «chequeos de salud» si descansaban y dormían mal. Todo ello en base a su propia experiencia tras ser diagnosticado con AOS, llegando a sufrir 35 apneas a la hora. Si en viral se convirtió una imagen suya en redes con la mascarilla nasal vinculada a la CPAP, como si fuese un personaje de *X-Men*, también lo fue su cambio físico que le ayudó a dejar el tratamiento tras perder más de 30 kilos. Y es que un factor que es común a quienes sufren este trastorno es la obesidad, como cuenta a este periódico el doctor Julio Frutos, de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid. «Habitualmente, la mayor parte de los pacientes que vemos son pacientes obesos, aunque luego también tenemos algunos pacientes que tienen un índice normal», afirma. Y la probabilidad es más alta si eres hombre y adulto, tres factores

TRATAMIENTOS C.P.A.P PARA LA APNEA DEL SUEÑO

	2020		2021		2022		2023	
	Días de tratamiento	Pacientes/mes	Días de tratamiento	Pacientes/mes	Días de tratamiento	Pacientes/mes	Días de tratamiento	Pacientes/mes
CA Ávila	613.716	1.693	660.864	1.830	731.967	2.029	798.026	2.208
CA Burgos	1.599.182	4.387	1.642.351	4.522	1.682.145	4.618	1.743.343	4.826
Hospital del Bierzo	575.935	1.583	597.663	1.654	649.492	1.796	706.570	1.952
CA León	734.473	2.021	753.336	2.082	840.685	2.334	970.673	2.690
CA Palencia	1.180.341	3.240	1.171.744	3.222	1.214.080	3.344	1.276.410	3.517
CA Salamanca	1.803.068	4.949	1.926.357	5.295	2.031.971	5.594	2.139.456	5.891
CA Segovia	592.795	1.633	634.027	1.750	704.030	1.952	793.742	2.197
CA Soria	572.480	1.577	580.613	1.600	591.401	1.624	628.012	1.726
H. Río Hortega	1.800.332	4.948	1.822.225	5.027	1.944.856	5.367	2.031.855	5.602
H. Clínico Valladolid	1.461.618	4.014	1.469.769	4.046	1.516.816	4.187	1.604.779	4.441
CA Zamora	792.897	2.016	728.084	2.054	801.924	2.214	834.360	2.310
TOTAL	11.726.837	32.061	11.987.033	33.082	12.709.367	35.057	13.527.226	37.360

FUENTE: Consejería de Sanidad.

NOMBRE / EL MUNDO

que cumple Óscar, de 52 años y con «sobrepeso» actualmente.

Él y los ronquidos siempre han sido uno, tuviese 25, 30 o 40 años. Realmente, estos sonidos roncantes y fuertes tienen una elevada prevalencia en la población general, por lo que Óscar no le daba más importancia de la que tenía. Pero por contrario que resulte, el trastorno empezó a evolucionar de forma silenciosa en su interior hace ya siete años y, de forma más, desde hace tres. De ello se daba cuenta su mujer, con noches movidas y ensordecedoras que a Óscar le llevaban a caer dormido durante el día. «Me decía que me pasaba todo el día dormido», recuerda.

Con estos detalles, Óscar formaba parte de que el doctor Frutos denominaba «triada» en lo que a síntomas de la AOS se refiere. «Son gente que son roncadores, que tienen apneas que habitualmente observa la pareja y luego por el día suelen tener excesiva somnolencia diurna», explica. Las señales no quedan ahí, sino que también se tienen en cuenta los «sueños agitados» por la noche, pesadillas, sudores e interrupciones en el descanso. «Hay personas que incluso lo que tienen es el insomnio. Y luego por el día, un síntoma muy frecuente que tienen, aparte de la excesiva somnolencia diurna, es que cuando se levantan tienen sensación de que el sueño no ha sido repa-



Imagen de un hombre utilizando una máquina CPAP. E.P.

rador y eso hace que mucha gente durante el día tengan un cansancio crónico diurno», denuncia. Diversos y distintos factores que Óscar, sin saberlo, sufría noche tras noche.

La apnea del sueño no era algo ajeno a este taxista nacido en Viana de Cega. Y no porque él la sufriese —aún sin ser consciente—, sino porque su padre ya era un usuario habitual de la CPAP. «Siendo yo niño, le oía roncar y demás. Le pasó exactamente más o menos como a mí, de no descansar al dormir», recuerda Óscar. Lo que podría tratarse, entonces, de una enfermedad

hereditaria, esa posibilidad no es 100% factible, como aclara el doctor Frutos. «Es posible que se pueda heredar la unidad del sueño porque tiene un componente hereditario, aunque no hay unos genes específicamente relacionados con la medida del sueño. Si que se considera que puede haber una herencia poligénica, es decir, que pueden probablemente incluir algunos factores genéticos. Pero no es una enfermedad en la que ahora mismo tengamos un gen como hay en otras concreto al que se pueda achacar la enfermedad», comenta al respecto.

Con caso omiso a esa posible herencia, Óscar continuó su vida entre cansancio y pocas horas de sueño. Unos malos hábitos de vida que, unidos a un «trabajo sedentario» como es el oficio de taxista, le hicieron «engordar muchísimo». Ello no solo le repercutió en el aspecto laboral, sino también en el ámbito familiar. «Comía y dormía, comía y dormía y no hacía absolutamente nada en casa. Ya ni encender la leña para la chimenea de mi casa, en Viana de Cega. Dormir, era lo único que quería», reconoce.

Todos estos problemas le llevaron, incluso, a plantearse dejar de ser taxista por el riesgo que suponía. «No podía ir por la ciudad. Si estás constantemente moviéndote bien, pero en un viaje si no te van hablando, me quedaba dormido. O cuando dejaba de conducir y paraba», lamenta. De hecho, en un viaje de regreso a Madrid casi sufrió un accidente: «No llegué a tocar el quitamiedos porque me avisó mi cuñada. Me gritó 'Óscar, Óscar, Óscar!', y ya desperté. Si no, habríamos chocado».

Tras esquivar varios avisos de la vida, no fue un accidente de tráfico el que le descubrió que sufría apnea del sueño, sino un pequeño problema de corazón. «Se me quedó 'enganchado' el corazón y me tocó ir a urgencias», recuerda Óscar. No sería casualidad este problema, y es que la apnea del sueño provoca alteraciones en los pacientes para ser más propensos a tener más problemas cardiovasculares, cerebrovasculares o metabólicos, como explica el doctor Frutos. «Es más frecuente que tengan la tensión alta, arritmias, y también complica la insuficiencia cardíaca», puntualiza.

Las puertas del servicio de urgencias no serían las únicas que abriría Óscar para encontrar la solución a su enfermedad. Las siguientes serían las de un cardiólogo. «Pero me dijo que no, que yo necesitaba ir al neumólogo tras contarle que yo no podía salir a andar porque me aplastaban los pies del sobrepeso y que, sobre todo, que me encontraba muy cansado», cuenta que le narró. En busca de paz en cada noche, la Unidad del Sueño del Río Hortega PASA A PÁGINA SIGUIENTE



VIENE DE PÁGINA ANTERIOR

tega de Valladolid le cambió la vida a través de prueba de nombre complejo –polisomnografía– pero sencilla en sus métodos. «Básicamente consiste en determinar una serie de parámetros neurológicos y cardiorrespiratorios», explica el neumólogo. Si existen episodios en los que la vía aérea superior se cierra durante el sueño, ya se habla de AOS. Y así fue en el caso de Óscar, que llegó a presentar un cuadro de 73 interrupciones respiratorias en una hora, cuando el máximo es 30.

A un problema complejo, una solución fácil: la máquina CPAP. «Un aparato que suministra aire a una determinada presión y lo que se hace es mantener abierta la vía aérea», explica el doctor Frutos. Todo ello a través de una máscara que se pone en la cara y que va unida a la pequeña máquina bajo tratamiento domiciliario y sin ningún desembolso al cubrir los costes Sanidad. «Ha sido para mí un milagro. Me pongo la maquinita cinco o seis horas para dormir y ya estoy activo. Puedo trabajar, puedo comer y no echarme la siesta, que no pasa absolutamente nada. Hasta la forma de ser: de estar antipático a estar bien», agradece Óscar a la CPAP, su ya fiel compañero de viajes nocturnos.

A Alfonso, de Salamanca, también le ayudó satisfactoriamente en su diagnóstico, aunque sus palabras cambian cuando habla del funcionamiento de la máquina. «Es una lata», considera, refiriéndose concretamente a la máscara que usa cada noche.

MÁS DE 37.000 PACIENTES

Como Óscar y Alfonso, otras 37.360 personas hicieron uso de la máquina CPAP en 2023. «Son pacientes que la mayor parte de los casos nos mandan de Atención Primaria sobre una consulta de neumología y allí se solicitan sobre todo las poligrafías o polisonografías», explica el doctor Frutos.

Por hospitales, la mayor cantidad de pacientes fueron recibidos en el Complejo Asistencial de Salamanca (5.891), seguido del Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid (5.602), Complejo Asistencial de Burgos (4.826), Clínico de Valladolid (4.441), Complejo Asistencial de Palencia (3.517), Complejo Asistencial de León (2.690), Complejo Asistencial de Zamora (2.310), Complejo Asistencial de Ávila (2.208), Complejo Asistencial de Segovia (2.197), Hospital del Bierzo (1.952), y el Complejo Asistencial de Soria (1.726).

Por otro lado, entre las diferentes terapias ambulatorias para tratar la AOS, el reparto se distribuye con 16 pacientes a las que aplicaba la monitorización de la apnea a domicilio: 16 pacientes, 2.222 con una BiPAP controlada, 591 con una BiPAP espontánea, 238 con un aspirador de secreciones, 2.151 con aerosolterapia, y 226 con asistente de tos.