

## ¿Qué es la APNEA DEL SUEÑO?

Es un trastorno común en el que la **RESPIRACIÓN SE DETIENE BREVEMENTE DURANTE EL SUEÑO.**

Las pausas duran **ENTRE 10 Y 20 segundos** y ocurren hasta más de **30 veces por hora.**



La apnea del sueño está vinculada a:

- ✓ Presión arterial alta
- ✓ Fibrilación auricular
- ✓ Paro cardíaco súbito
- ✓ Insuficiencia cardíaca

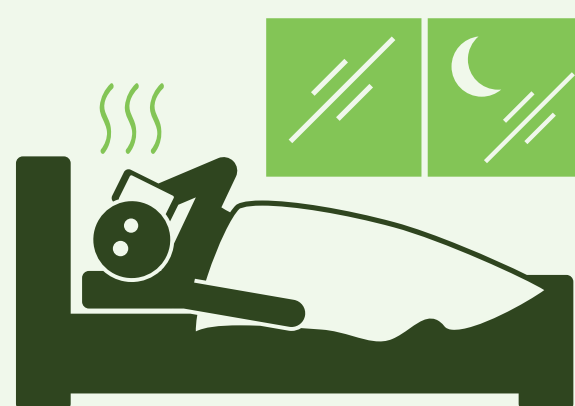
Más de **18 MILLONES** de estadounidenses la padecen.



## CONOZCA LOS SIGNOS

### SIGNOS MÁS COMUNES:

- ✓ Ronquidos fuertes
- ✓ Boqueadas durante el sueño
- ✓ Despertarse con frecuencia



## Cómo TRATARLA



**Evitar el alcohol o medicamentos** que pueden alterar el sueño normal



**Adoptar hábitos de sueño saludables**



**Utilizar un dispositivo de ayuda a la respiración** para mantener las vías respiratorias abiertas

**Someterse a una cirugía**



Para obtener más información, visite [CardioSmart.org/SleepApnea](https://www.cardiosmart.org/SleepApnea)

@ACCinTouch #CardioSmart