

# Viajar a lugares que se encuentran a grandes altitudes cuando presenta apnea del sueño

¿Cuál es la mejor manera de manejar la apnea del sueño cuando se viaja a lugares que se encuentran a grandes altitudes? En un estudio publicado en el número de *JAMA* del 12 de diciembre de 2012, se informan los tratamientos para de minimizar el riesgo de enfermedades relacionadas con la altitud, en el caso de pacientes con apnea del sueño. En la altitud, el contenido reducido de oxígeno en sangre induce inestabilidad en la respiración, con períodos de respiración profunda y acelerada alternados con apnea central. Este patrón de respiración se denomina respiración periódica a grandes altitudes. Esto le ocurre, incluso, a personas sanas a altitudes mayores de 6000 pies. Puede provocar trastornos del sueño con interrupciones del sueño frecuentes y una sensación de falta de aire. La respiración periódica a grandes altitudes en viajeros sanos de montaña y en pacientes con apnea obstructiva del sueño preexistente puede prevenirse o tratarse con acetazolamida, un fármaco que también se utiliza para tratar el mal agudo de montaña.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS ACERCA DE LA APNEA DEL SUEÑO EN ALTITUD

### ¿Qué es la apnea del sueño?

La apnea del sueño es un trastorno del control de la respiración. Las personas afectadas tienen pausas repetitivas en la respiración mientras duermen, pero respiran normalmente cuando están despiertas.

### ¿Existen diferentes formas de apnea del sueño?

Es posible que el cese temporal del flujo de aire en la apnea del sueño se deba al colapso de la garganta (forma obstructiva de la apnea del sueño) o a la pérdida del impulso respiratorio (forma central de la apnea del sueño).

### ¿Cómo sé si tengo apnea del sueño?

Los síntomas típicos de la apnea del sueño son somnolencia excesiva, sueño no reparador y asfixia nocturna. Puede consultar a su médico para analizar si debe realizarse un estudio del sueño para evaluar el posible diagnóstico de apnea del sueño.

### ¿Como puede tratarse la apnea del sueño?

El tratamiento más efectivo para la apnea obstructiva del sueño es la presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP). Las máquinas de CPAP envían aire a las vías respiratorias del paciente mientras duerme mediante una suave presión (ver ilustración). También es efectivo utilizar un aparato dental especial que se encaja en los dientes, mientras el paciente duerme, para sostener la mandíbula inferior en una posición adelantada, que puede utilizarse si la CPAP no es viable (como durante los viajes de montaña, cuando no hay electricidad).

## PREVENCIÓN

Las personas que viajan a lugares que se encuentran a grandes altitudes (2500 m/8000 pies sobre el nivel del mar) deben ascender de manera lenta y beber cantidades suficientes de agua. La altitud a la cual la persona duerme debe ser lo más baja posible. Las personas con antecedentes de mal de las alturas severo deben consultar a su médico acerca del uso de acetazolamida antes de viajar a lugares que se encuentran a grandes altitudes.

Los pacientes con apnea obstructiva del sueño que viajan a lugares que se encuentran a grandes altitudes deben continuar con el uso de su máquina de presión positiva continua de las vías respiratorias (continuous positive airway pressure, CPAP), mientras viajan, como lo hacen en su hogar. Esos pacientes podrían beneficiarse del tratamiento preventivo con acetazolamida cuando permanezcan a altitudes mayores de 1600 m; deben consultar a su médico acerca de esta posibilidad.

Los pacientes con apnea obstructiva del sueño que no utilizan CPAP deben consultar a su médico, antes de viajar a lugares que se encuentran a grandes altitudes, acerca del posible uso de CPAP y acetazolamida o un aparato dental.

Fuentes: Harrison's Textbook of Medicine, 18th ed; Latshang TD, Bloch KE. How to treat patients with obstructive sleep apnea syndrome during an altitude sojourn. *High Alt Med Biol.* 2011;12(4): 303-307.

**Divulgación relacionada con los de conflictos de intereses:** Los autores han completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

Tsoygal D. Latshang, MD, Redactor

Konrad E. Bloch, MD, Redactor

Cassio Lynn, MA, Ilustrador

Edward H. Livingston, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de *JAMA* es un servicio al público de *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- International Society for Mountain Medicine (Sociedad Internacional de Medicina de Montaña)  
[www.ismmed.org/index.php/altitude.html](http://www.ismmed.org/index.php/altitude.html)
- American Sleep Apnea Association (Asociación Estadounidense de Apnea del Sueño)  
[www.sleepapnea.org](http://www.sleepapnea.org)
- American Academy of Sleep Medicine (Academia Estadounidense de Medicina del Sueño)  
[www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de *JAMA* anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de *JAMA* en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas están disponibles en inglés y español.



**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES