GUÍA SOMNOENT

¿Ronco o Tengo **Apnea?**

La guía para entender qué pasa con tu respiración mientras duermes, evaluar tu propio riesgo y saber cuál debe ser tu siguiente paso.

DRA. CAROLINE CROTTE GAONA

Otorrinolaringóloga · Trastornos respiratorios del sueño

BIENVENIDA

Antes de empezar

Si estás leyendo esto, es probable que algo te haya llamado la atención: tal vez roncas más de lo que te gustaría admitir, tu pareja te ha dicho que dejas de respirar por momentos, o simplemente te despiertas cansado sin importar cuántas horas hayas dormido.

Como otorrinolaringóloga especialista en trastornos respiratorios del sueño, veo todos los días a personas que cargaron estas señales durante años, pensando que "así es dormir" o que "es normal a partir de cierta edad". Déjame decir que no es normal.

Esta guía no busca asustarte ni reemplazar una consulta médica. Busca darte, con información clara y sin tecnicismos, las herramientas para entender qué puede estar pasando en tu cuerpo mientras duermes — y ayudarte a decidir, con más información, si vale la pena buscar una evaluación.

Vamos paso a paso.

— Dra. Caroline Crotte Gaona

CONTENIDO

Índice

- 01 — ¿Ronquido normal o señal de alerta?
- 02 — ¿Qué es la apnea del sueño y por qué importa?
- 03 — Autoevaluación: 8 señales que debes vigilar
- 04 — Tu cuestionario completo SOMNOENT (bono)
- 05 — Factores de riesgo y tu IMC
- 06 — ¿Qué esperar de una evaluación médica?
- 07 — Opciones de tratamiento
- 08 — Mi plan de acción personal
- 09 — Higiene del sueño: checklist imprimible
- 10 — Sobre la Dra. Caroline Crotte Gaona y SOMNOENT

01

¿Ronquido normal o señal de alerta?

Casi todos roncamos alguna vez — después de una gripe, una copa de más, o al dormir boca arriba. Ese ronquido ocasional no suele ser motivo de preocupación.

El problema es cuando el ronquido se vuelve frecuente, fuerte, y viene acompañado de otras señales: pausas en la respiración, sensación de ahogo al despertar, o cansancio que no se quita ni durmiendo "suficientes" horas. Ahí es cuando deja de ser solo un ruido molesto y empieza a ser un síntoma.

ANOTA TUS PROPIAS OBSERVACIONES

¿Qué te han dicho sobre cómo duermes (pareja, familia)?

¿Desde cuándo notas estas señales?

> **Dato clave:** el ronquido intenso y frecuente está presente en la gran mayoría de los casos de apnea del sueño — pero no todo el que ronca tiene apnea. Por eso importa evaluar el conjunto de señales, no solo una.

02

¿Qué es la apnea del sueño y por qué importa?

Los trastornos respiratorios del sueño pueden presentarse como resistencia de vías aéreas superiores o apnea obstructiva del sueño. La apnea obstructiva del sueño ocurre cuando alguna zona de la vía respiratoria (nariz, garganta) se bloquea parcial o totalmente durante el sueño, limitando el paso del aire. Esto lleva a presentar pausas respiratorias que pueden durar varios segundos, que provocan despertares o microdespertares (que casi nunca recuerdas) para volver a respirar.

Estas pausas pueden repetirse decenas o cientos de veces por noche. El resultado: un sueño que nunca llega a ser realmente profundo y reparador, aunque hayas "dormido 8 horas".

POR QUÉ NO CONVIENE IGNORARLA

- Afecta tu energía, concentración y estado de ánimo durante el día.
- Se asocia a mayor riesgo de hipertensión, problemas cardiovasculares (infartos), eventos cerebrovasculares y metabólicos a largo plazo.
- Puede afectar tu memoria y aumentar el riesgo de accidentes por somnolencia (al manejar, por ejemplo).
- Suele empeorar de forma gradual si no se identifica ni se trata.

> **La buena noticia:** es una de las condiciones médicas con más opciones de tratamiento efectivo, una vez que se diagnostica correctamente.

03

Autoevaluación: 8 señales que debes vigilar

Marca las que apliquen a ti. Esto no es un diagnóstico — es un primer vistazo para saber si conviene profundizar.

- [ ] Ronquido fuerte y frecuente
- [ ] Pausas al respirar durante el sueño (observadas por otra persona)
- [ ] Despertares con sensación de ahogo
- [ ] Sueño o cansancio excesivo durante el día
- [ ] Dolor de cabeza al despertar
- [ ] Boca seca por las mañanas
- [ ] Dificultad para concentrarte
- [ ] Sensación de no haber descansado, aunque hayas dormido varias horas

Si marcaste 2 o más, vale la pena que sigas leyendo con atención — y que consideres completar tu cuestionario completo en la siguiente página.

BONO INCLUIDO

Tu cuestionario completo SOMNOENT

El checklist de la página anterior es solo un primer vistazo. Como parte de este kit, tienes acceso a la misma herramienta de tamizaje que utilizo en consulta — evalúa de forma mucho más completa tu riesgo, con escalas clínicas validadas como STOP-BANG, Epworth y NOSE, entre otras.

Al terminar, obtienes una clasificación de riesgo (bajo, moderado o alto) y una recomendación clara sobre si conviene buscar una valoración médica.

> **Accede a tu cuestionario aquí:** https://somnoent.netlify.app/#cuestionario

El cuestionario toma aproximadamente 5 minutos y puedes descargar tu resultado en PDF al finalizar.

04

Factores de riesgo y tu IMC

La apnea del sueño no depende de un solo factor, pero algunos aumentan claramente la probabilidad de tenerla:

- **Peso corporal:** el exceso de tejido alrededor del cuello y la garganta reduce el espacio para respirar.
- **Anatomía:** cuello ancho, mandíbula pequeña o retraída, amígdalas grandes.
- **Edad:** el riesgo aumenta después de los 40-50 años.
- **Hábitos:** el alcohol y el tabaco relajan aún más la vía aérea durante el sueño.
- **Sexo:** es más frecuente en hombres, aunque en mujeres su prevalencia aumenta notablemente después de la menopausia.

CALCULA TU IMC

IMC = peso (kg) ÷ [estatura (m) × estatura (m)]

Mi peso (kg):

Mi estatura (m):

Mi IMC:

> Referencia OMS: menor a 25 (normal), 25–29.9 (sobrepeso), 30 o más (obesidad). A mayor IMC, mayor probabilidad de apnea moderada o severa.

05

¿Qué esperar de una evaluación médica?

Si decides buscar una valoración, este es, en términos generales, el proceso:

1. ESCUCHO TUS SÍNTOMAS

Conversamos sobre tu sueño, tu respiración, tus antecedentes y lo que has observado (o te han contado) durante la noche.

2. EXPLORACIÓN CLÍNICA

Revisamos tu vía aérea superior: nariz, garganta, anatomía facial y cervical.

3. ESTUDIO DE SUEÑO

Es un estudio que se realiza desde la comodidad de tu casa, con un dispositivo portátil que registra tu flujo de aire, esfuerzo respiratorio y oxigenación mientras duermes una noche normal. No requiere hospitalización.

4. RESULTADOS Y SIGUIENTE PASO

Con base en los resultados, se define si hay apnea del sueño, su gravedad, y qué opciones de tratamiento son las más adecuadas para tu caso.

06

Opciones de tratamiento explicadas simple

- **Cambios de hábito:** bajar de peso, evitar alcohol antes de dormir, dormir de lado en vez de boca arriba.
- **Tratamiento de la nariz:** si hay obstrucción nasal (desviación de tabique, hipertrofia de cornetes), tratarla puede mejorar significativamente la respiración nocturna.
- **CPAP:** un dispositivo que mantiene la vía aérea abierta mediante presión de aire constante durante la noche. Es el tratamiento más efectivo para casos moderados y severos.
- **Dispositivos orales:** aparatos que reposicionan la mandíbula, útiles en casos leves o como complemento.
- **Cirugía:** en casos seleccionados, cuando hay una causa anatómica corregible.

> No existe un tratamiento único para todos — el mejor plan depende de tu tipo de apnea, su gravedad y tu anatomía particular. Por eso la evaluación individual es tan importante.

07

Mi plan de acción personal

Antes de cerrar esta guía, tómate dos minutos para escribir tus propios próximos pasos.

LAS 3 SEÑALES QUE MÁS SE REPITEN EN MÍ SON:

UN HÁBITO QUE PUEDO EMPEZAR A CAMBIAR ESTA SEMANA:

MI DECISIÓN DESPUÉS DE LEER ESTA GUÍA:

BONO INCLUIDO

Higiene del sueño: checklist

Hábitos simples que mejoran la calidad de tu descanso, sin importar si tienes o no apnea del sueño. Imprime esta página y pégala donde la veas todos los días.

- [ ] Evito cafeína después de las 6 pm
- [ ] Dejo el celular fuera de la cama al menos 30 min antes de dormir
- [ ] Me acuesto y despierto a horarios consistentes
- [ ] Evito siestas de más de 30 minutos
- [ ] Evito el alcohol como "ayuda" para dormir
- [ ] Mi habitación está oscura, fresca (21°) y silenciosa
- [ ] Hago ejercicio regularmente (pero no justo antes de dormir)

SOBRE SOMNOENT

Dra. Caroline Crotte Gaona

Soy médica otorrinolaringóloga especializada en la evaluación de problemas relacionados con la respiración, el sueño, el ronquido y la apnea del sueño, con consultorio en la Ciudad de México bajo la marca SOMNOENT.

Mi forma de trabajar se basa en escucha atenta, evaluación personalizada, explicación clara y decisiones informadas — la misma filosofía detrás de esta guía.

¿LISTA PARA DAR EL SIGUIENTE PASO?

Si después de esta guía sientes que es momento de una evaluación profesional, este es el mejor momento para agendarla.

AGENDA TU CONSULTA: WA.ME/525544471332

Instagram: @dracrottesueno · Correo: orl.apneadelsueno@gmail.com

SOMNOENT

Este material tiene fines educativos e informativos. No sustituye una consulta médica, un diagnóstico ni un tratamiento profesional. Si te identificas con las señales descritas en esta guía, te recomendamos buscar una evaluación con un especialista.

© Dra. Caroline Crotte Gaona · SOMNOENT · Todos los derechos reservados.