

# Apnea obstructiva del sueño en los niños

## ¿Qué es la apnea obstructiva del sueño?

Es una afección en la que un niño tiene pausas respiratorias cortas (apnea) breves repetidas y temporarias durante el sueño. La falta de respiración causa la disminución del oxígeno y el aumento del dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) en el cuerpo. Estos cambios envían una señal al cerebro que indica que la respiración se ha detenido; el cerebro a su vez envía la señal al cuerpo para despertarse y recomenzar a respirar.

De esta manera, estas obstrucciones causan breves pero frecuentes interrupciones del sueño. Aunque el número real de minutos de interrupciones durante la noche sea bajo, estas breves interrupciones pueden producir síntomas importantes en los niños durante el día. Para tener una idea, sería como si alguien nos tocara unas 15 a 30 veces durante la noche. Aun así, los niños por lo general no se dan cuenta de que se despiertan y es común que los padres lo describan como un sueño muy inquieto, pero generalmente no dicen que los niños se despiertan por completo.

## ¿Qué causa la apnea obstructiva del sueño?

En la mayoría de los niños, la apnea del sueño es causada por amígdalas y/o adenoides muy grandes que pueden bloquear las vías respiratorias. La apnea del sueño es más común en niños con sobrepeso, aunque algunos niños con amígdalas y/o adenoides grandes pueden también tener un peso más bajo de lo normal.

Los niños más pequeños con apnea del sueño pueden no crecer bien debido a una alteración en la secreción nocturna de la hormona de crecimiento. Otros grupos de niños propensos a la apnea del sueño son aquellos con estructura ósea facial estrecha, antecedentes de paladar hendido y síndrome de Down. Los niños con alergias, asma, reflujo o infecciones paranasales frecuentes pueden también tener mayor riesgo.

## ¿Cuáles son los síntomas de la apnea obstructiva del sueño?

- Roncar
- Pausas en la respiración o dificultades para respirar durante el sueño
- Respirar por la boca
- Respiración ruidosa
- Sueño agitado
- Sudoración durante el sueño
- Dolor de cabeza matinal
- Dificultad para despertarse en la mañana
- Voz nasal

Los niños con apnea obstructiva del sueño pueden también tener síntomas durante el día como resultado de la alteración del sueño. Pueden tener sueño, necesitar dormir siestas o quedarse dormidos en la escuela. Pueden también tener malhumor o ser irritables. Además, pueden aparecer problemas de comportamiento y bajo rendimiento escolar.

### Más información

- Centro de Trastornos del Sueño  
206-987-5072
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete la extensión o el nombre de la persona que necesita.



### ¿Cómo se diagnostica la apnea obstructiva del sueño?

Muchos niños con síntomas de apnea obstructiva del sueño requieren de un estudio nocturno del sueño para confirmar el diagnóstico. Este estudio, que se hace en un laboratorio especializado, registra la respiración, el ritmo cardíaco y las interrupciones durante el sueño del niño.

### ¿Cómo se trata la apnea obstructiva del sueño?

Para la mayoría de los niños con apnea del sueño, la extirpación de las amígdalas y los adenoides agrandadas soluciona el problema. Un especialista en oído, nariz y garganta (OTO) evalúa al niño para la cirugía. Los niños con sobrepeso deberían recibir asistencia en nutrición y ejercicios. Los niños con alergias o asma deben ser tratados con medicamentos. También se pueden recomendar espráis nasales o dormir en posiciones que eviten los ronquidos. Algunos niños requieren de un tratamiento llamado presión positiva continua en las vías respiratorias con una máquina portátil que se usa durante la noche.

© Mindell JA & Owens JA (2003) *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems*. Philadelphia: Lippencott Williams & Wilkins. Con el debido permiso.

# Obstructive Sleep Apnea in Children

---

## What is obstructive sleep apnea?

Obstructive sleep apnea is a condition in which a child has repeated, brief, temporary breathing pauses (apneas) during sleep. Lack of breathing reduces oxygen and increases carbon dioxide (CO<sub>2</sub>) in the body. These changes signal the brain that breathing has stopped; the brain then signals the body to briefly awaken and restart breathing.

These repeated, brief disruptions in sleep could lead to major daytime symptoms in children. A similar image would be that of being poked by someone 15 to 30 times a night. However, children are usually unaware of waking up, and parents often describe very restless sleep but usually do not say that their child wakes up completely.

---

## What causes obstructive sleep apnea?

In most children, sleep apnea is caused by large tonsils and/or adenoids, which can block the airway. Sleep apnea is also more common in children who are overweight, although some children with enlarged tonsils and/or adenoids may be underweight.

Younger children with sleep apnea may have poor growth because their nighttime secretion of growth hormone is disrupted. Other children who are at high risk for sleep apnea include those with a narrow facial bone structure, a history of cleft palate, and Down syndrome. Children with allergies, asthma, reflux, or frequent sinus infections may also be at risk for obstructive sleep apnea.

---

## What are the symptoms of obstructive sleep apnea?

- Snoring
- Breathing pauses during sleep or difficulty breathing during sleep
- Mouth breathing
- Noisy breathing
- Restless sleep
- Sweating during sleep
- Morning headaches
- Difficulty waking in the morning
- Nasal voice

Children with obstructive sleep apnea may also have daytime symptoms as a result of the sleep disruption. They may be sleepy during the day, taking unplanned naps or falling asleep in school. Children with sleep apnea may also be moody, irritable or cranky. In addition, behavior problems and poor school performance may be noted.

---

### To Learn More

- Sleep Disorders Center  
206-987-1272
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

### How is obstructive sleep apnea diagnosed?

Many children with symptoms of obstructive sleep apnea require an overnight sleep study to confirm the diagnosis. The sleep study is done in a specialized sleep laboratory where breathing, heart rate and sleep interruptions are monitored overnight.

### How is obstructive sleep apnea treated?

For most children with sleep apnea, removal of tonsils and adenoids, if enlarged, takes care of the problem. An ear, nose and throat specialist (ENT) makes the evaluation for such surgery. Children who are overweight should be counseled about nutrition and exercise. Those with allergies or asthma may be treated with medicines. We may recommend nasal sprays or sleeping positions that can lessen snoring. Some children require a portable breathing machine used at night, called continuous positive airway pressure.

© Mindell JA & Owens JA (2003) *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems*. Philadelphia: Lippencott Williams & Wilkins. Used with permission.