

Qué es la apnea del sueño, la enfermedad que está aumentando por culpa del cambio climático

Una reciente investigación ha descubierto que las temperaturas más altas de lo normal se relacionaron con un aumento del 45% en el riesgo de que una persona experimentase apnea del sueño

Un reciente estudio acaba de descubrir que el cambio climático, en concreto el aumento de las temperaturas, influye notablemente en el desarrollo de enfermedades tan habituales como la apnea del sueño. Te contamos los detalles.



Para llegar a esta conclusión, los expertos analizaron a 116.620 personas, a las que se les instalaron unos sensores en su cama para examinar posibles ataques de apnea del sueño durante 500 noches separadas. Después, esos resultados se

analizaron junto con los datos sobre **temperaturas en sus lugares de residencia** en los días correspondientes a las mediciones.

Se vio que las temperaturas más altas de lo normal se relacionaron con un **aumento del 45%** en el riesgo de que una persona experimentase apnea del sueño en una noche determinada.

¿Qué es la apnea del sueño?

Tal y como revelan los expertos de la **Clínica Mayo**, la apnea del sueño es un trastorno del sueño potencialmente grave en el que **la respiración se detiene y vuelve a comenzar repetidas veces**. Por ejemplo, los ronquidos y el cansancio después de una noche larga de sueño suelen ser los primeros indicios de esta enfermedad.

Los principales **tipos de apnea** del sueño son los siguientes:

Entre los **principales síntomas** se encuentran ronquidos fuertes, episodios en los que la respiración se detiene mientras duermes, jadear al respirar mientras duermes, despertar con la boca seca, dolor de cabeza por la mañana, insomnio, hipersomnia, dificultad para prestar atención mientras estás despierto o irritabilidad.

Si tienes alguno de estos síntomas, lo mejor es que **consultes a un médico**.

Por otra parte, en cuanto al estudio, existen **algunas limitaciones**. Una de ellas es que la mayoría de participantes en la investigación eran de países desarrollados, con un nivel económico que les permitiría utilizar aire acondicionado y otras formas de refrescarse durante la noche.

Por eso, se cree que **las cifras podrían ser incluso peores** que las que se han obtenido con el estudio.

Fuente: tecnoplora.