



PROBLEMAS DEL SUEÑO EN HISPANOS/ O LATINOS

**Estudio de la Salud de la Comunidad
Hispana/ Estudio de los Latinos
(HCHS/SOL)**



Contenido de la presentación

- Acerca del estudio HCHS/SOL
- Resultados sobre la Apnea del Sueño
- Prevalencia de la Apnea del sueño entre hispanos o latinos de diversos orígenes
- Implicaciones para la salud pública



Estudio de la Salud de la Comunidad Hispana/Estudio de los Latinos (HCHS/SOL)

- HCHS/SOL is a comprehensive, longitudinal (prospective), population based, multicenter, cohort study of Hispanic/Latino populations in the United States.
- The study is sponsored by the National Heart, Lung and Blood Institute; and six other Institutes, Centers and offices within of the National Institutes of Health.
- Four communities participating in this landmark study are:
 - Bronx, New York
 - Chicago, Illinois
 - Miami, Florida
 - San Diego, California



Propósito del Estudio HCHS/SOL

- Identificar la frecuencia de las enfermedades cardiovasculares, pulmonares y otras enfermedades crónicas entre hispanos o latinos de orígenes diversos.
- Identificar los factores de riesgo (sociales, culturales y psicológicos) que puedan jugar un papel perjudicial o de protección en la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares y pulmonares y otras enfermedades crónicas.
- Identificar las causas de muerte y el índice de complicaciones cardiovasculares y pulmonares graves durante el transcurso del tiempo.



¿Qué es la apnea del sueño?

Apnea del sueño es un trastorno del sueño común caracterizado por breves interrupciones de la respiración durante el sueño. Esto a menudo resulta en niveles más bajos de oxígeno en la sangre y aumento del estrés del corazón. Puede tener apnea del sueño si usted ronca mucho y se siente cansado incluso después una noche completa de sueño.

Tipos de apnea del sueño:

- **Apnea obstructiva del sueño** es causada por la relajación de los tejidos blandos en la parte posterior de la garganta que bloquea el paso de aire.
- **Apnea central del sueño** se produce cuando el cerebro no envía las señales adecuadas a los músculos que controlan la respiración.
- **Síndrome de apnea compleja** del sueño ocurre cuando una persona tiene apnea obstructiva del sueño y apnea central del sueño.



¿Por qué es importante saber sobre la Apnea del sueño?

- La apnea del sueño afecta a más de 25 millones de personal en los Estados Unidos.
- Previamente no existían datos específicos sobre la apnea del sueño en la población hispano o latina que vive en los Estados Unidos.
- Si no se trata, la apnea del sueño puede ser mortal. La somnolencia excesiva durante el día puede hacer que las personas se duerman en momentos inadecuados, por ejemplo mientras conducen vehículos.
- La apnea del sueño se asocia con numerosos problemas de salud incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes y derrame cerebral.
- Los hispanos o latinos tienen índices más altos de factores de riesgo cardiovascular y podrían tener un mayor riesgo de desarrollar apnea del sueño.
- Es necesario estudiar más los síntomas de la apnea del sueño en esta población porque la apnea del sueño aumenta el riesgo cardiovascular.

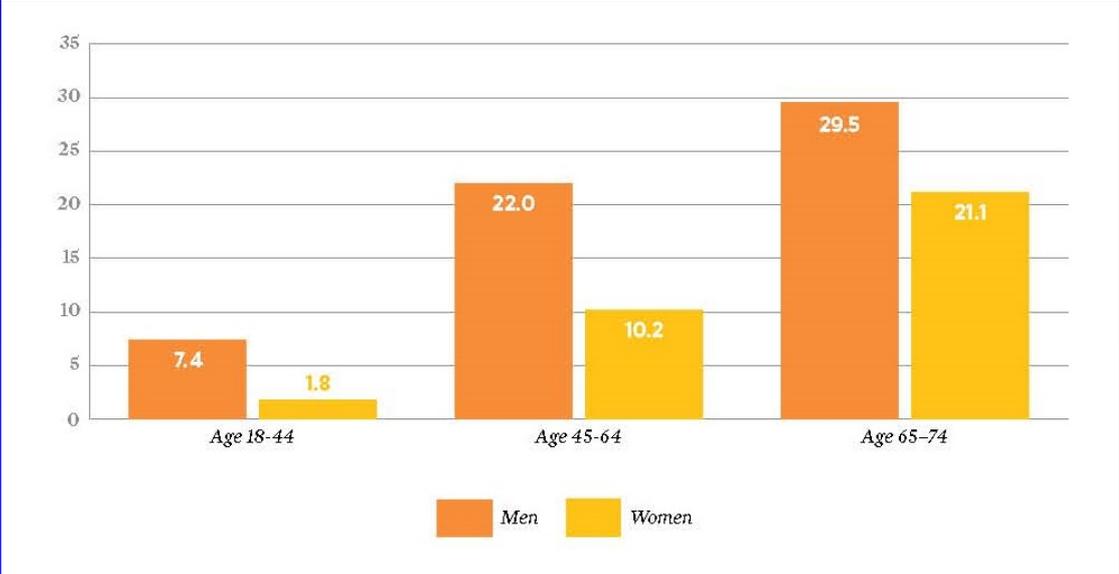


Apnea del sueño: Resultados del estudio HCHS/SOL

	Prevalence
Apnea del sueño leve	25.8%
Apnea del sueño moderada	9.8%
Apnea del sueño severa	3.9%

Apenas 1 de cada 100 hispanos reportó haber sido diagnosticados con apnea del sueño por un médico (1.3%).

Porcentajes con apnea del sueño por edad y sexo



El porcentaje de participantes con apnea del sueño aumentó con la edad y fue más alto en hombres que en mujeres en todas las edades.

* Fuente: HCHS/SOL Data Book



Prevalencia de síntomas de apnea del sueño entre hispanos o latinos en los Estados Unidos

Síntomas	Hombres	Mujeres
Roncar habitualmente	39.9%	31.1 %
“dejar de respirar”	7.6%	5.4 %
Somnolencia durante el día	18.2 %	18.5 %
Duración del sueño Entre semana / fin de semana	7.7 / 8.3	7.9 / 8.5

Los síntomas de la apnea del sueño varían por sexo y antecedentes.

- Fue más común entre los hombres que en mujeres.
- Entre las mujeres, el porcentaje de participantes que reportaron "dejar de respirar" fue más alto en las puertorriqueñas (7.9%) y más bajo en las mexicanas (3.9%).
- Entre los hombres, el porcentaje de participantes que reportaron "dejar de respirar" fue más alto en los cubanos y puertorriqueños y más bajo en los mexicanos y sudamericanos.



Apnea del sueño: Resultados del estudio HCHS/SOL

- La apnea del sueño y sus síntomas varían en función del sexo y origen étnico.
- El hecho de que las mujeres puertorriqueñas tienen la mayor prevalencia de la apnea del sueño mientras que los hombres puertorriqueños tienen la prevalencia más baja, indica la necesidad de examinar factores de riesgos biológicos y ambientales que podrían influir sobre los hombres y a las mujeres de manera diferente.
- La apnea del sueño se asoció con una mayor presencia de diabetes e hipertensión (presión arterial alta) aunque los niveles de hipertensión arterial y somnolencia variaron significativamente en función del grupo hispano/ latino.



La apnea del sueño y enfermedad arterial periférica entre los hispanos/ latinos

- La presencia de apnea del sueño moderada a severa se asoció con un aumento del 67% en las probabilidades de tener enfermedad arterial periférica.
- La magnitud de esta asociación fue la misma entre hombres y mujeres.
- Las probabilidad de tener la asociación entre la apnea del sueño y enfermedad arterial periférica fue más alta entre los mexicanos y puertorriqueños que en otros grupos de diferente origen étnico.



Tratamientos para la apnea del sueño

- La apnea del sueño es una condición crónica que requiere tratamiento a largo plazo.
- Cambios en el estilo de vida como perder peso o dejar de fumar pueden aliviar la apnea del sueño leve.
- Si estas medidas no mejoran los síntomas o si su apnea es de moderada a severa, existen otros tratamientos **disponibles**. **Algunas** piezas para la boca, dispositivos de respiración y cirugía pueden tratar la apnea del sueño con éxito.



¿Cree que usted podría tener apnea del sueño?



- No todas la personas que tienen estos síntomas padecen de apnea del sueño, pero se recomienda que quienes están experimentando alguno de estos síntomas, visiten a su médico para una evaluación.
- Aunque no existe cura para la apnea del sueño, el tratamiento adecuado puede reducir el riesgo de problemas del corazón y de la presión arterial.

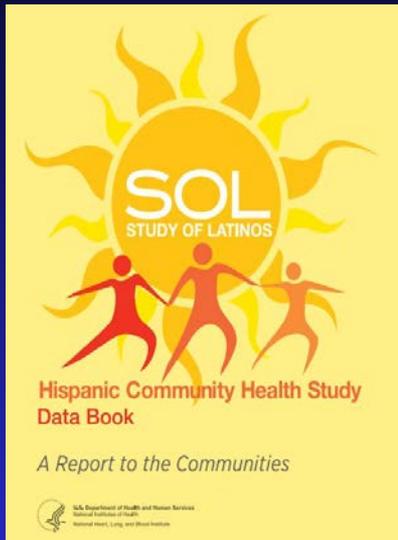
Sólo un estudio del sueño en un laboratorio del sueño o en casa puede **diagnosticar** la apnea del sueño. **Si usted piensa que podría tener cualquier forma de apnea del sueño, consulte a su médico!**

¿Qué significa esto para las comunidades hispanas/ latinas?

- La alta prevalencia de obesidad dentro de HCHS/SOL y su fuerte asociación con la apnea del sueño **subrayan la importancia del esfuerzo para lograr un peso saludable.**
- Cerca de 1 de cada 100 participantes del estudio reportaron un diagnóstico médico de apnea del sueño. La alta prevalencia de la apnea del sueño y la baja prevalencia de diagnóstico de apnea del sueño **sugiere que una gran carga de enfermedad puede deberse a problemas de sueño sin tratamiento en esta población.**
- La asociación de la apnea del sueño con la hipertensión y la diabetes muestra la necesidad de dirigir esfuerzos para el desarrollo de medidas de detección y enfoques de tratamiento culturalmente relevantes de la apnea de sueño.



Más información sobre la salud de los Latinos en EE.UU.



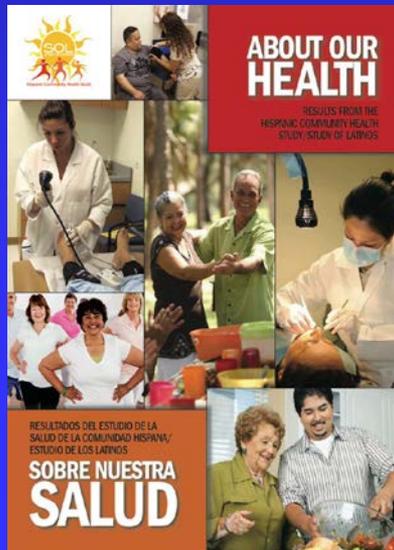
Este reporte es el análisis más completo sobre la salud y el estilo de vida de los hispanos de diversos orígenes.

Los resultados de HCHS/SOL permitirán a los individuos, las comunidades y los oficiales de salud pública crear estrategias de intervención.



Para descargar este reporte:

<http://www.nhlbi.nih.gov/research/resources/obesity/population/hchs.htm>



Destaca las áreas de salud que están teniendo un impacto positivo en las familias y las comunidades hispanas y latinas.

Subraya las tendencias de salud para cada una de las comunidades involucradas en el estudio.



Para descargar este reporte:

<http://www.sol-study.org>

¡Síguenos!! [Field Center Specific]



RESULTADOS DEL ESTUDIO DE LA SALUD DE LA COMUNIDAD HISPANA/ ESTUDIO DE LOS LATINOS

SOBRE NUESTRA SALUD

Study of Latinos San Diego
Educational Research

Hispanic Community Health Study

Timeline About Reviews Likes More ▾

PEOPLE >

★★★★★
137 likes
20 visits

Status Photo / Video Offer, Event +

What have you been up to?

Study of Latinos San Diego shared The Heart Truth's photo.



Hispanic Community Health Study

TWEETS 82 PHOTOS/VIDEOS 7 FOLLOWING 101 FOLLOWERS 34 More ▾

Tweets Tweets and replies

Retweeted by SOL San Diego

The Heart Truth @TheHeartTruth · Jul 2
Un 14% de hispanas de mediana edad padecen de la diabetes y están en riesgo de padecer de la enfermedad del corazón.

DIABETES Y PREDIABETES
Los carbohidratos son una gran fuente de energía para nuestro cuerpo, pero si consumes muchos a la vez, los niveles de azúcar en la sangre pueden subir mucho. Si los niveles de glucosa en la sangre se mantienen muy altos por mucho tiempo, puede provocar problemas serios de salud.

10 - 15 Libras
SI TIENE SOBREPESO, LA PÉRDIDA DE PESO MODERADA Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CON REGULARIDAD PUEDE REDUCIR MUCHO SU RIESGO DE TENER DIABETES.



“Like” us on **Facebook**: www.facebook.com/fieldcenter



Follow us on **Twitter**: www.twitter.com/fieldcenter



Watch us on **YouTube**: www.youtube.com/fieldcenter



Check out our **Blogspot**: www.fieldcenter.blogspot.com

Check Out our **Website**: www.SaludSol.net





¡GRACIAS!