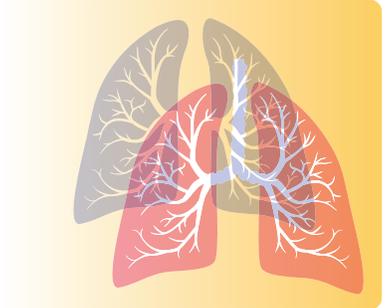


Problemas respiratorios en adultos con debilidad muscular

Si usted padece debilidad neuromuscular, puede desarrollar problemas respiratorios especiales. En general, primero tendrá dificultad para respirar cuando esté acostado y problemas durante el sueño. Es importante tratar estos problemas respiratorios desde el principio. Para recibir la ayuda necesaria antes de que estos problemas se agraven, debe saber qué buscar y qué decirle a su profesional de salud para recibir el tratamiento apropiado.



¿Qué es la debilidad neuromuscular?

La debilidad neuromuscular significa que los nervios que controlan el cuerpo no intercambian información con los músculos de forma normal. O puede tener una enfermedad que impide que sus músculos funcionen de forma apropiada. Algunos ejemplos de afecciones que causan debilidad muscular son: ELA (esclerosis lateral amiotrófica, también conocida como la enfermedad de Lou Gehrig), distrofia muscular y enfermedades derivadas de anomalías genéticas.

¿Cómo afecta la debilidad neuromuscular a la respiración?

Son muchos los músculos necesarios para respirar normalmente, por ejemplo dos diafragmas (músculos que yacen entre la parte inferior de los pulmones y el vientre), los músculos entre las costillas y los músculos del cuello y la garganta. En casos de debilidad neuromuscular, estos músculos pueden cansarse (fatigarse), lo que dificulta inhalar y exhalar normalmente. Esta debilidad puede causar respiración superficial y falta de aire cuando está acostado o durmiendo. La respiración superficial causada por la debilidad muscular puede disminuir su nivel de oxígeno y aumentar el de dióxido de carbono en sangre, lo que debilita aún más sus músculos.

Su profesional de salud puede examinar su respiración mediante pruebas respiratorias llamadas estudios de la función pulmonar (consulte la Serie de información al paciente de la ATS en <http://www.thoracic.org/patients>) y midiendo la cantidad de oxígeno y dióxido de carbono en sangre. En general, estas pruebas se realizan muchas veces durante varios años, tanto en posición sentada como acostada. Si su debilidad muscular respiratoria es cada vez peor (y esto puede suceder *incluso si no siente ninguna diferencia*), su

profesional de salud le comentará cuáles son las opciones de tratamiento.

¿Qué tipo de problemas de sueño debería buscar si tengo una enfermedad neuromuscular?

Si padece debilidad neuromuscular, es posible que tenga más dificultad para respirar cuando está acostado. Esto se debe a que sus músculos respiratorios debilitados son incapaces de mover el tórax e inhalar una cantidad normal de aire. Es posible que sienta que no está inhalando de forma satisfactoria. Esto se conoce como dificultad respiratoria (consulte la Serie de información al paciente de la ATS en <http://www.thoracic.org/patients>). Tener sobrepeso puede empeorar su dificultad respiratoria, en particular cuando está acostado.

Es posible que algunas personas con debilidad neuromuscular ya hayan sido diagnosticadas con el síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS) (consulte la Serie de información al paciente de la ATS en <http://www.thoracic.org/patients>). La SAOS es una enfermedad en la que la parte posterior de la garganta se estrecha enormemente y se cierra durante el sueño. Esto puede causar que deje de respirar o "haga una pausa" durante varios segundos o más. En estas pausas, sus niveles de oxígeno en sangre a menudo bajan muchísimo, y la debilidad neuromuscular puede empeorar esta situación.

Otra causa de los problemas respiratorios mientras duerme puede ser la **apnea central del sueño**. Normalmente, no tenemos que pensar en respirar porque nuestro cerebro envía una señal para respirar con regularidad, tanto cuando estamos despiertos como dormidos. En casos de apnea central del sueño, la señal normal del cerebro para respirar se interrumpe durante un breve tiempo. En consecuencia, puede haber pausas en su respiración.

La debilidad neuromuscular puede causar que empeoren ambos tipos de apnea del sueño, lo que impide que reciba suficiente oxígeno, y a veces lo hace acumular demasiado dióxido de carbono. Algunos síntomas de la apnea del sueño son ronquidos, jadeos o asfixia mientras duerme y despertarse con frecuencia durante la noche. Durante el día, este sueño interrumpido puede hacer que se sienta cansado o somnoliento. La apnea del sueño también puede causar dolores de cabeza a la mañana, cambios de humor y problemas de memoria.

Incluso si no tiene apnea del sueño, la debilidad neuromuscular puede causar niveles bajos de oxígeno debido a la respiración superficial durante el sueño **REM** (también conocido como "fase de ensoñación"). Durante un sueño REM, la persona depende principalmente de sus diafragmas para moverse e inhalar aire. Si sus diafragmas están debilitados por una enfermedad neuromuscular, la respiración superficial durante el sueño puede llevar a niveles bajos de oxígeno en sangre y a niveles altos de dióxido de carbono en sangre.

Otro problema respiratorio comúnmente observado en la debilidad neuromuscular es la **hipoventilación nocturna**, enfermedad que también puede reducir su nivel de oxígeno en sangre y elevar sus niveles de dióxido de carbono. La hipoventilación nocturna se caracteriza por respirar de forma superficial mientras duerme, lo que puede causar que se sienta cansado durante el día (fatiga diurna) y/o que tenga dolor de cabeza a la mañana. Es muy importante diagnosticar y tratar la hipoventilación nocturna porque, de lo contrario, puede incrementar la posibilidad de muerte. Los estudios de la función pulmonar son muy útiles para predecir si usted está en riesgo de desarrollar hipoventilación nocturna.

¿Qué se puede hacer para evaluar y tratar la debilidad neuromuscular?

Si usted padece una afección que causa debilidad neuromuscular, su profesional de salud evaluará si la debilidad está afectando su respiración mientras está despierto y dormido. Entre las pruebas se incluyen estudios de la función pulmonar, gasometría arterial y un estudio del sueño durante toda la noche (consulte la Serie de información al paciente de la ATS en <http://www.thoracic.org/patients>). Si resulta que usted tiene problemas respiratorios durante el sueño, podrían tratarlo con **ventilación no invasiva**. Esto significa que le dan aire (con o sin oxígeno adicional) a través de una máscara. Dos tipos comunes de ventiladores no invasivos son la CPAP (presión positiva continua en la vía aérea) y la BiPAP (un tipo de CPAP). Estos aparatos mantienen la presión en su vía aérea superior para que permanezca abierta cuando sus músculos estén cansados durante el sueño. El aire se administra a través de una máscara del tamaño de su rostro, colocada sobre la nariz o la boca. Estos dispositivos pueden ser muy exitosos para tratar problemas respiratorios durante el sueño, pero

puede llevar un tiempo acostumbrarse a ellos porque tiene que usar una máscara mientras duerme.

¿Qué puedo hacer para limitar mis problemas durante el sueño?

Si le diagnostican debilidad muscular respiratoria o apnea del sueño, hable con su profesional de salud acerca de cuál sería el mejor tratamiento para usted. Como algunos medicamentos pueden afectar la respiración durante el sueño, asegúrese de comentarle si está tomando algún medicamento, incluidos fármacos ilegales y medicamentos de venta libre. Intente bajar de peso (si tiene sobrepeso), evite fumar y limite la ingesta de alcohol.

Autores: Amy Guralnick MD, Mihaela Teodorescu MD

Examinadores: Suzanne C. Lareau RN, Jay Balachandran, MD, MS, Sutapa Mukherjee MBBS, PhD y Bonnie Fahy, RN, MN, CNS

Recursos

American Sleep Apnea Association
(Asociación Americana del Sueño)

<http://www.sleepassociation.org/index.php?p=hypoventilation>

Medline Plus

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000085.htm>

National Heart, Lung and Blood Institute

(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/ohs/>

Rx Pasos a seguir

Si tiene una debilidad neuromuscular, hable con su profesional de salud acerca de sus problemas mientras duerme y cualquier inquietud que pueda tener acerca de su respiración. Infórmele a su médico si padece alguno de los problemas siguientes:

- ✓ Dificultad para respirar cuando está acostado
- ✓ Ronquidos, jadeos o asfixia durante la noche
- ✓ Dolor de cabeza a la mañana
- ✓ Confusión o pensamiento "nebuloso"
- ✓ Otras personas observan que realiza pausas al respirar o tiene un patrón respiratorio extraño mientras duerme.

Teléfono(s)/Email(s) del profesional de salud:

La Serie de información al paciente de la ATS es un servicio público de la sociedad científica *American Thoracic Society* y su publicación, la AJRCCM (Revista norteamericana de medicina respiratoria y cuidados intensivos). La información contenida en esta serie sirve únicamente propósitos educativos y no se debe utilizar como remplazo del asesoramiento médico proporcionado por el profesional de salud que atiende a la persona. Si desea más información acerca de esta serie, comuníquese con J. Corn a través de jcorn@thoracic.org.

