

	Proceso	SEGURIDAD DEL PACIENTE	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

FECHA	13-03-2025
NOMBRE DEL INFORME:	Mitos y Verdades de la Apnea del Sueño”,
PRESENTADO POR:	Laura Castillo
CARGO:	Coordinadora de atención al usuario
OBJETIVO DEL INFORME	Es posible que se pueda prevenir la apnea obstructiva del sueño introduciendo cambios para un estilo de vida saludable, por ejemplo, comer una dieta cardiosaludable, tratar de mantener un peso saludable, dejar de fumar y limitar la ingesta de alcohol.

1. DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS

Unidad cardiovascular implementa actividades educativas con el programa universidad de pacientes, se programa la charla de Mitos y Verdades de la Apnea del Sueño”, se realizó el día 13 de marzo del presente año a cargo de la Dra. Juliana Suárez Médico General, hora a las 3pm



LA UNIDAD CARDIOVASCULAR
tiene el gusto de invitarlos a:
"Educación para los pacientes"

**Mitos
y verdades de la
APNEA DEL SUEÑO**

Expone:
Juliana Suárez / Médico

LUGAR
Auditorio de la Unidad Cardiovascular
Conta Y Pérez IPS
Edificio Gaia, Cra. 6 #46-51
(2do PISO)
Tunja, Boyacá

JUEVES 13 DE MARZO
3:00 P.M.

*Si eres un paciente cardiovascular
y roncas, puedes asistir*

Entrada libre

UNIDAD CARDIOVASCULAR
CONTA Y PÉREZ IPS

	Proceso	SEGURIDAD DEL PACIENTE	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

2. CONCLUSIONES

La apnea del sueño es una afección médica grave que puede ser peligrosa si no se trata. Algunos mitos sobre la apnea del sueño son:

- Que es solo un problema de ronquidos
- Que solo la padecen las personas con sobrepeso
- Que no es peligrosa
- Que el tratamiento es incómodo y complicado

3. RECOMENDACIONES

- La apnea del sueño es más que roncar, ya que puede causar pausas en la respiración.
- La apnea del sueño puede afectar a personas de todos los tamaños y edades.
- La apnea del sueño puede ser mortal si no se trata.
- Existen tratamientos efectivos para la apnea del sueño.

Síntomas de la apnea del sueño Dificultad para respirar, Atragantamiento, Respiración dificultosa por la noche, Despertarse con dolor de cabeza, Despertarse con la boca seca o la garganta ásper

Tratamiento de la apnea del sueño

- Cambios en el estilo de vida, como hacer ejercicio, mantener un peso saludable, y limitar el consumo de alcohol y cafeína
- Uso de dispositivos como el CPAP (presión positiva continua en las vías respiratorias)
- Uso de boquillas o aparatos bucales para aliviar la apnea del sueño leve

Si presentas síntomas de apnea del sueño, debes consultar con un médico.

4. ANEXOS

 UNIDAD CARDIOVASCULAR CONTA Y PÉREZ IPS	Proceso	SEGURIDAD DEL PACIENTE	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1



 UNIDAD CARDIOVASCULAR CONTA Y PÉREZ IPS	Proceso	SEGURIDAD DEL PACIENTE	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

