

Pilar Ortega, Xavier Vilà i Laura Ovejero formen l'equip mèdic de la Unitat de Pneumologia de l'Hospital de Mataró que s'encarrega dels estudis del son (poligrafies). En realitzen entre 850 i 900 cada any.



Al Maresme central hi ha **3.600 pacients en tractament** per la Síndrome de l'Apnea del Son (SAHS)

Juan Manuel Hernández (48 anys): "Ara descanso a les nits i la meva vida ha fet un canvi radical"

Des de molt jove recordo dormir molt malament, no més d'una hora seguida, i això em feia estar sempre de mal humor i tenir son tot el dia. He arribat a adormir-me dret o parat en un semàfor amb la moto. A més, roncava molt, i això m'ha fet viure situacions incòmodes.



El 2012 vaig patir una aturada cardiorespiratòria i vaig estar a punt de morir. Em van fer un estudi del son i van veure que feia moltes apnees.

El tractament m'ha canviat la vida i no m'ha costat gens acostumar-me a portar a les nits la mascareta perquè tenia moltes ganes de dormir bé. A part, he canviat molts hàbits de vida: he deixat de fumar, m'he aprimat 35 kg i camino uns 10 km cada dia. Mai m'havia sentit tan bé com ara.

A Espanya hi ha entre 1 i 2 milions de persones amb apnees del son



Dones **2-4%**



Homes **4-6%**



Nens **1-3%**

Només **1 de cada 10** malalts està diagnosticat.



Hi ha un pacient tipus clarament identificat:



Home amb sobrepès, roncador i que no descansa de nit



Millora la teva salut... evitant l'excés de pes, ja que l'obesitat és el principal factor de risc de l'apnea

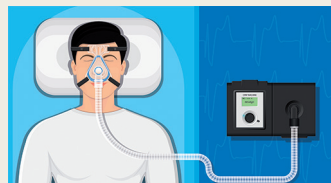


Altres recomanacions són:

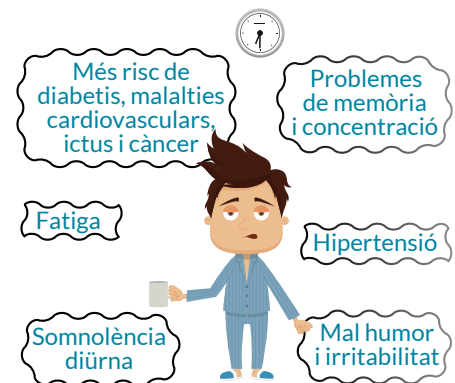
- Realitzar exercici físic 2 o 3 cops per setmana
- No fumar
- Millorar els hàbits del son



Sabies que... l'apnea es tracta amb un aparell que s'utilitza per dormir, amb una mascareta que "bufa" aire i manté oberta la via respiratòria.



La falta de son, un risc greu per a la salut



A prop teu

www.csdm.cat
Tel. 93 741 77 00
comunicacio@csdm.cat

1.700 professionals | 13 centres

Tots els nivells d'atenció sanitària:

- 3 centres d'atenció primària + 5 consultoris locals
- 1 hospital d'aguts
- 1 hospital sociosanitari
- 1 residència geriàtrica assistida
- 1 centre especialitzat en salut mental

I també:

- Neonatologia
- Hospitalització i atenció a domicili
- Hospitals de dia (120 places)
- Programa pacient expert
- Cures pal·liatives i PADES