



**Por qué existe esta página.** Cuando la presión arterial no baja, el sueño es uno de los lugares donde vale la pena mirar — la apnea del sueño es una causa frecuente, y a menudo pasada por alto, de presión que sigue alta a pesar del tratamiento. Lo más útil que puedes llevar es **lo que otra persona ha observado mientras duermes**, porque casi nadie puede observar su propia respiración. Esta página no es una prueba y no puede decirte si tienes apnea del sueño. Organiza lo que has notado para que tu propio médico decida qué hacer, si acaso hay algo que hacer.

## 1 · LO QUE OTRA PERSONA HA NOTADO

- ☐ Ronquido fuerte, casi todas las noches
- ☐ **Pausas al respirar**, luego un jadeo o ronquido brusco
- ☐ Sueño inquieto, patadas o mucho movimiento
- ☐ Sonidos de ahogo o atragantamiento
- ☐ Esa persona se cambió de cuarto para dormir
- ☐ Nadie ha podido observarme mientras duermo

*Sus palabras exactas (esto es información clínica — escríbelas tal como las dijo):*

---

---

---

## 2 · LO QUE NOTO DURANTE EL DÍA

|                                   | Casi nunca | Algunos días | Casi siempre |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|
| Despierto sin sentirme descansado |            |              |              |
| Dolor de cabeza al despertar      |            |              |              |
| Tanto sueño que me duermo sentado |            |              |              |
| Dificultad para concentrarme      |            |              |              |
| Despierto a orinar más de una vez |            |              |              |
| Ánimo bajo o irritabilidad        |            |              |              |

## 3 · UNA SEMANA DE NOCHES — MARCA LO QUE APLIQUE CADA MAÑANA

| Noche / fecha | Horas dormidas | Desperté sin descansar | Dolor de cabeza al despertar | Me dormí durante el día | Presión arterial (si la mediste) | Algo más que valga la pena decir |
|---------------|----------------|------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1             |                |                        |                              |                         |                                  |                                  |
| 2             |                |                        |                              |                         |                                  |                                  |
| 3             |                |                        |                              |                         |                                  |                                  |
| 4             |                |                        |                              |                         |                                  |                                  |
| 5             |                |                        |                              |                         |                                  |                                  |
| 6             |                |                        |                              |                         |                                  |                                  |
| 7             |                |                        |                              |                         |                                  |                                  |

## 4 · MI CONTEXTO

|                                                    |  |
|----------------------------------------------------|--|
| Medicinas para la presión que tomo ahora (cuántas) |  |
| ¿Mi presión ha seguido alta con ellas?             |  |
| ¿Alguna vez me han hecho un estudio del sueño?     |  |
| Manejo / opero maquinaria                          |  |

*No cambies ninguna medicina antes de esta consulta. Lleva la lista, no una decisión.*

## 5 · LO QUE QUIERO PREGUNTAR

- «Mi presión no está bajando. ¿Debería hacerme una prueba de apnea del sueño?»
- «Mi pareja dice que dejo de respirar de noche — ¿en qué consiste la prueba?»
- «¿Sería razonable una prueba en casa, o necesito el laboratorio?»

*Mi propia pregunta:*

---

## No esperes a la consulta — llama al 911

**Llama al 911 (o al número de emergencias de tu localidad) de inmediato** si hay dolor o presión en el pecho, dificultad para respirar, señales de derrame cerebral (pérdida repentina del equilibrio, cambio repentino en la visión, caída de un lado de la cara, debilidad en un brazo, dificultad para hablar), desmayo, confusión, sangrado severo, o cualquier síntoma severo o repentino. **No esperes, y no manejes tú mismo.** Si te estás quedando dormido al volante o en los semáforos, deja de manejar y dile a tu médico — eso es urgente, no vergonzoso.

**Solo educación** — información general de salud, no consejo médico, diagnóstico ni tratamiento, y no crea una relación médico-paciente. Esta página no diagnostica a nadie y no puede decirte si tienes apnea del sueño; solo una prueba indicada por tu propio médico puede hacerlo. El ronquido fuerte es común y la mayoría de quienes roncan no tienen apnea del sueño. Nunca empieces, suspendas ni cambies ninguna medicina o terapia recetada sin tu propio médico. En una emergencia, llama al 911.

**Fuentes:** NHLBI — Sleep Apnea · Declaración Científica de la AHA, Hipertensión Resistente (Carey et al., *Hypertension* 2018) · Guía de Práctica Clínica de la AASM, Pruebas Diagnósticas para AOS en Adultos (2017). · © 2026 Schamma Salomon, MD · Dr. Schamma Explains™ · Libre de imprimir y compartir, sin modificar. · drschammaexplains.com/cards/v11-sleep-apnea-note