

Angie

Preocupaciones de los nuevos padres

Angie está embarazada de cuatro meses y se siente abrumada. Su estado de ánimo varía mucho durante el día y, con frecuencia, se siente ansiosa. Todavía tiene náuseas matutinas y habitualmente tiene dolores de cabeza. A pesar de intentar irse a la cama más temprano, Angie no para de dar vueltas en la cama en toda la noche, incluso su pareja duerme peor por su inquietud. Sus amigos le siguen diciendo que todo esto es parte de estar embarazada y que solo tiene que superarlo.

En su próxima cita, Angie le cuenta a su médico cómo se siente. Teniendo en cuenta que Angie está recibiendo tratamiento para la hipertensión y el aumento excesivo de peso, su médico sugiere que consulte a un especialista del sueño para ver si un problema del sueño puede estar contribuyendo a sus síntomas.

Cuando se reúne con el especialista del sueño, Angie describe sus hábitos de sueño y cómo se siente durante el día. El especialista del sueño hace preguntas y escucha con atención para averiguar qué puede estar pasando. El médico del sueño sospecha que Angie tiene apnea obstructiva del sueño (OSA), un trastorno del sueño que provoca problemas respiratorios durante el sueño. A pesar de que una de cada cinco mujeres embarazadas tiene OSA con frecuencia no se diagnostica porque los síntomas son similares a los de otros síntomas del embarazo. Si no se trata, la OSA puede aumentar el riesgo de hipertensión, diabetes gestacional y parto por cesárea.



Angie tiene programado un estudio del sueño para confirmar que tiene OSA. Permanece en un laboratorio del sueño durante la noche, donde tiene una habitación y un baño privados. Mientras duerme, se controlan su respiración, frecuencia cardíaca y ciclos del sueño. Tras revisar los resultados del estudio, el médico de Angie le receta una presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP). La máquina de CPAP tarda unas semanas en acostumbrarse, pero el especialista del sueño está ahí para responder a sus preguntas y asegurarse de que todo funcione correctamente.

Angie puede notar la diferencia casi de inmediato. Tiene más energía durante el día y está mucho menos ansiosa. Ella y su pareja duermen mejor. Cuando va a su próxima cita prenatal, su médico le dice que su presión bajó desde su última visita.

Renee

Noches inquietas

Renee está embarazada de seis meses y está emocionada por el nacimiento de su primer hijo. Se estuvo sintiendo bien durante las últimas semanas y está trabajando arduamente para hacer las cosas en la casa mientras todavía tiene energía.

A medida que avanza su embarazo, Renee se da cuenta de que cada vez es más difícil conciliar el sueño por la noche. Tiene una sensación extraña en las piernas, como si le caminaran hormigas. Estos sentimientos extraños continúan durante un par de semanas, y siempre ocurren cuando intenta relajarse por la noche o mientras intenta conciliar el sueño. Se dio cuenta de que si mueve las piernas, la sensación desaparece, pero vuelve una vez que deja de moverse. Renee empezó a ponerse ansiosa por la noche al anticipar las extrañas sensaciones.

En su próxima cita prenatal, Renee le menciona la extraña sensación a su médico. Para su sorpresa, su médico dice que parece que puede estar experimentando el síndrome de piernas inquietas (RLS), una condición que se observa en una de cada cinco mujeres embarazadas. Aunque el RLS puede presentarse en cualquier etapa del embarazo, e incluso en las mujeres que no están embarazadas, el RLS es más frecuente en las últimas etapas del embarazo.

El médico de Renee revisa sus medicamentos para ver si están contribuyendo a sus síntomas y ordena un análisis de sangre para comprobar sus niveles de hierro. La prueba muestra que su nivel de hierro es un poco bajo, por lo que su médico le recomienda tomar un suplemento de hierro junto con vitamina C. Renee comienza a caminar un poco todos los días y hace estiramientos ligeros justo antes de acostarse. Las espeluznantes sensaciones que sentía Renee se vuelven cada vez menos intensas y puede conciliar el sueño y permanecer dormida con mayor facilidad.

