



FACTS ABOUT SLEEP APNEA IN HISPANIC/LATINOS:

Results from the Hispanic Community Health Study/Study of Latinos

HCHS/SOL Factsheet # 6: Information in this factsheet is based on data published in these research papers

Redline et al: Sleep-disordered Breathing in Hispanic/Latino individuals of diverse backgrounds: The Hispanic Community Health Study/Study of Latinos (HCHS/SOL)

Am J Respir Crit Care Med. 2014 Feb 1;189(3):335-44

Sha et al: Sleep apnea is independently associated with peripheral arterial disease in the Hispanic Community Health Study/Study of Latinos. Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2015 Mar;35(3):710-5.

What Is Sleep Apnea ?

Sleep apnea is an involuntary stoppage of breathing that occurs during sleep. It is very common and it affects one in 10 people in the United States. Most people who have sleep apnea don't know they have it because it only occurs during sleep. A family member or bed partner might be the first to notice signs of sleep apnea.

The most common type of sleep apnea is obstructive sleep apnea. It's more common in people who are overweight but it can affect anyone. A major symptom is extremely loud snoring followed by breathing pauses or choking or gasping sounds as the person tries to breathe. Other symptoms include trouble staying awake, tiredness, difficulty concentrating, mood problems, trouble staying asleep and frequently waking up with dry mouth. However, none of these symptoms is always present. Doctors need a special sleep study done either in a sleep laboratory or at home to make a diagnosis.

Why is this important?

Without treatment, sleep apnea can have serious and life-shortening consequences such as high blood pressure, heart disease, stroke, pre-diabetes, diabetes, liver disease and depression. In addition, untreated sleep apnea may make it difficult to do everyday activities, feel alert and well, think clearly, and increase the risk of motor vehicle crashes. In children, sleep apnea can cause problems with learning, school performance and growth and development.

What does the results of HCHS/SOL tell us about sleep apnea among Hispanics/Latinos?

The HCHS/SOL compared Hispanics of different sex and background groups including Mexicans, Puerto Ricans, Dominicans, Cubans, Central Americans, South Americans and those of mixed backgrounds. The findings showed:

- Sleep Apnea was 2 to 3 times more frequent in men compared to women
- The number of participants with sleep apnea increased with age.
- Sleep apnea was more common among men of Cuban and Puerto Rican backgrounds and least common among South Americans.
- The presence of certain symptoms and sleep duration varied among different background groups.
- Longer sleep duration and less sleepiness were reported more frequently by individuals of Cuban background, whereas those of South American background reported shorter sleep durations and more sleepiness.
- Sleep apnea was associated with an increased occurrence of diabetes and hypertension.
- Sleep apnea was associated with Peripheral Arterial Disease particularly among Mexicans and Puerto Ricans.
- The risk of developing Sleep Apnea increased 5 times for overweight individuals and 17 times for obese individuals.
- Sleep apnea is very common among Hispanics: about 1 in 4 participants had some evidence of Sleep apnea and 1 in 10 had moderate or severe Sleep Apnea.
- Sleep apnea frequently goes undiagnosed increasing the risk for cardiovascular disease.



Are you experiencing the symptoms of sleep apnea?

Sleep apnea can pose serious health complications. Most people with sleep apnea are not tested and the majority are not appropriately diagnosed. People with symptoms or risk factors for Sleep Apnea should discuss these with their health care provider. Sleep Apnea is a chronic condition that requires long-term management. Lifestyle changes, such as losing weight and increasing exercise levels may improve mild sleep apnea. If these measures don't improve your signs and symptoms or if your apnea is moderate to severe, a number of other treatments are available. Certain mouthpieces, breathing devices and surgery can successfully treat sleep apnea. **Ask your health care provider!**

For more information on HCHS/SOL results

- Visit our website: www.saludsol.net
- Download our data booklets for study participants: <http://www.hispanichealth.org/study-of-latinos-sol.html>
- Or our report to the communities: <http://www.nhlbi.nih.gov/research/resources/obesity/population/hchs.htm>
- For more resources visit: <http://bronxchcssol.blogspot.com/> your local blog address here

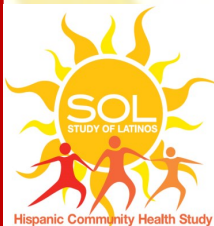
DATOS SOBRE APNEA DEL SUEÑO EN HISPANOS O LATINOS

Resultados del Estudio de la Salud de la Comunidad Hispana/Estudio de los Latinos

HCHS/SOL Hoja Informativa #6: La información de esta hoja está basada en datos presentados en una publicación científica

Redline et al: Sleep-disordered Breathing in Hispanic/Latino individuals of diverse backgrounds: The Hispanic Community Health Study/Study of Latinos (HCHS/SOL) *Am J Respir Crit Care Med.* 2014 Feb 1;189(3):335-44

Sha et al: Sleep apnea is independently associated with peripheral arterial disease in the Hispanic Community Health Study/Study of Latinos. *Arterioscler Thromb Vasc Biol.* 2015 Mar;35(3):710-5



¿Qué es la apnea del sueño?

La apnea es una parada involuntaria de la respiración que se produce durante el sueño. Es muy común y afecta a una de cada 10 personas en los Estados Unidos. La mayoría de las personas que tienen apnea del sueño no sabe que lo tiene porque sólo se produce durante el sueño. Un miembro de la familia podría ser el primero en notar signos de apnea del sueño.

El tipo más común de apnea del sueño es la apnea obstructiva del sueño. Es más común en personas con sobrepeso pero puede afectar a cualquier persona. Un síntoma importante son los ronquidos extremadamente ruidosos seguidos de pausas de respiración o sonidos como si la persona tratase de respirar. Otros síntomas incluyen problemas para mantenerse despierto, cansancio, dificultad para concentrarse, problemas de ánimo, dificultad para quedarse dormido y despertar con frecuencia con la boca seca. Sin embargo, ninguno de estos síntomas está siempre presente. Los doctores necesitan un estudio del sueño especial en un laboratorio del sueño o en casa para hacer un diagnóstico.

¿Por qué es importante?

Sin tratamiento, la apnea del sueño puede acortar la vida y tener consecuencias graves como hipertensión arterial, enfermedad cardíaca, derrame cerebral, prediabetes, diabetes, enfermedad hepática y depresión. Además, la apnea no tratada puede hacer difícil realizar actividades cotidianas, sentirse alerta, pensar con claridad y aumentar el riesgo de accidentes de vehículo de motor. En los niños, la apnea del sueño puede causar problemas de aprendizaje, rendimiento escolar y crecimiento y desarrollo.

¿Qué nos dicen los resultados de HCHS/SOL acerca de la apnea del Sueño entre los hispanos / latinos?

El HCHS/SOL comparó a los hispanos en función de sexo y grupos de origen étnico incluyendo mexicanos, puertorriqueños, dominicanos, cubanos, centroamericanos, sudamericanos y origen étnico mixto. Los resultados demostraron:

- La apnea del sueño fue de 2 a 3 veces más frecuente en hombres en comparación con las mujeres.
- El número de participantes con apnea del sueño aumentaba con la edad.
- Apnea del sueño fue más común entre los hombres de origen cubano y puertorriqueño y menos común entre los americanos del sur.
- La presencia de ciertos síntomas y duración del sueño varía entre grupos de origen étnico diferente.
- Una mayor duración del sueño y menor somnolencia se reportó más frecuentemente por personas de origen cubano mientras que los hispanos origen sudamericano informaron de duraciones más cortas de sueño y más somnolencia.



- Apnea del sueño se asoció con una mayor ocurrencia de diabetes e hipertensión.
- Apnea del sueño se asoció con la enfermedad Arterial periférica especialmente entre mexicanos y puertorriqueños.
- El riesgo de desarrollar apnea del sueño aumenta 5 veces en personas con sobrepeso y 17 veces en personas obesas.
- La apnea del sueño es muy común entre los hispanos: uno de cada cuatro participantes tenía algún síntoma de apnea y 1 de cada 10 tenía apnea del sueño moderada o severa.
- La apnea del sueño con frecuencia no se diagnostica lo que aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular.

¿Está experimentado síntomas de apnea del sueño?

La apnea del sueño puede producir complicaciones de salud graves. La mayoría de las personas con apnea del sueño no se hacen la prueba y la mayoría no son diagnosticados adecuadamente. Las personas con síntomas o factores de riesgo para apnea del sueño deben discutir esto con su proveedor de atención médica. La apnea del sueño es una condición crónica que requiere tratamiento a largo plazo. Cambios de estilo de vida como perder peso o incrementar el ejercicio pueden aliviar la apnea del sueño leve. Si estas medidas no mejoran los síntomas o si su apnea es de moderada a severa, otros tratamientos están disponibles. Algunas piezas para la boca, cirugía y dispositivos de respiración puede tratar con éxito la apnea del sueño ¡Pregúntele a su médico!

Para más información sobre el estudio HCHS/SOL

- Visite nuestra página web: www.saludsol.net
- Descargue nuestro librito informativo para participantes del estudio: <http://www.hispanichealth.org/study-of-latinos-sol.html> o nuestro reporte a las comunidades <http://www.nhlbi.nih.gov/research/resources/obesity/population/hchs.htm>
- Para más recursos visite : <http://bronxhchssol.blogspot.com/>