

Could you have... Obstructive Sleep Apnea (OSA)?



Obstructive sleep apnea (OSA) is a sleep disorder caused by blockage of your airway while you sleep. This can disrupt your breathing, leaving you unrefreshed and tired during the day. OSA can also have other health consequences and should be evaluated and treated by your doctor. Loud snoring is one of the most common symptoms of OSA, but there are others. Use the **STOP-BANG** screening tool below to determine if you might be at risk.

IMPORTANT:

Call your doctor right away if any of these symptoms affects your life or makes it difficult or dangerous to work, drive, or do other daily activities.

Questionnaire adapted with permission from Chung F, Yegneswaran B, Liao P, Chung SA, Vairavanathan S, Islam S, Khajehdehi A, Shapiro CM. *Anesthesiology*. 2008;108(5): 812-821.

Do any of these apply to you?

- YES NO **Snoring?** Answer "YES" if you snore loudly (louder than talking or loud enough to be heard through closed doors)?
- YES NO **Tired?** Answer "YES" if you often feel tired, fatigued, or sleepy during the day time, even after a "good" night's sleep.
- YES NO **Observed?** Answer "YES" if anyone has ever observed you stop breathing during your sleep.
- YES NO **Pressure?** Answer "YES" if you have or are being treated for high blood pressure.
- YES NO **Body mass index over 35?** Answer "YES" if you weigh more for your height than is shown in the tables below:

Height	Weight (lb)	Height	Weight (lb)	Height	Weight (lb)	Height	Weight (lb)
4'10"	167	5'3"	197	5'8"	230	6'1"	265
4'11"	173	5'4"	204	5'9"	237	6'2"	272
5'	179	5'5"	210	5'10"	243	6'3"	279
5'1"	185	5'6"	216	5'11"	250	6'4"	287
5'2"	191	5'7"	223	6"	258	6'5"	295

- YES NO **Age older than 50?** Answer "YES" if you are older than 50 years.
- YES NO **Neck size large?** Answer "Yes" if you are male and your neck is more than 17 inches around, or female and your neck is more than 16 inches around.
- YES NO **Gender = male?** Answer "YES" if you are a man.

Number of YES answers →

Score 3 or more: You are at **HIGH RISK** for obstructive sleep apnea (OSA). Talk with your doctor.

Score 1–2: You could be at risk for obstructive sleep apnea (OSA). Talk with your doctor if you're concerned or have questions.

¿Podría padecer... apnea obstructiva del sueño (AOS)?



El apnea obstructiva del sueño (AOS) es un trastorno del sueño causado por la obstrucción de su tracto respiratorio al dormir. Esto puede alterar su respiración, haciendo que se sienta cansado durante el día. El AOS también puede tener otras consecuencias para la salud y debe ser evaluada y tratada por su médico. El ronquido fuerte es uno de los síntomas más comunes del AOS, pero existen otros. Utilice la herramienta de tamizaje que se encuentra a continuación para determinar si usted puede estar en riesgo.

¡IMPORTANTE!

Si alguno de estos síntomas está afectando su vida, o si el trabajar, conducir o realizar otras actividades diarias se está haciendo muy difícil o peligroso, llame a su médico de inmediato.

Cuestionario adaptado con el permiso de Chung F, Yegneswaran B, Liao P, Chung SA, Vairavanathan S, Islam S, Khajehdehi A, Shapiro CM. *Anesthesiology*. 2008; 108(5):812-821.

¿Alguno de los siguientes aplica en su caso?

- Si** **No** **¿Ronquido?** *Responda "Sí", si usted ronca fuerte (más que al hablar o lo suficientemente fuerte como para que lo escuchen a través de puertas cerradas).*
- Si** **No** **¿Cansancio?** *Responda "Sí", si a menudo siente cansancio, fatiga o somnolencia durante el día, incluso después de haber dormido bien durante la noche.*
- Si** **No** **¿Observado?** *Responda "Sí", si alguien ha observado alguna vez que usted deja de respirar durante el sueño.*
- Si** **No** **¿Presión?** *Responda "Sí", si usted padece o está en tratamiento por presión arterial alta.*
- Si** **No** **¿Índice de masa corporal mayor a 35?** *Responda "Sí", si su peso comparado con su estatura es mayor a lo que se muestra en las tablas siguientes:*
- | Altura | Peso (libras) | Altura | Peso (libras) | Altura | Peso (libras) | Altura | Peso (libras) |
|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|
| 4'10" | 167 | 5'3" | 197 | 5'8" | 230 | 6'1" | 265 |
| 4'11" | 173 | 5'4" | 204 | 5'9" | 237 | 6'2" | 272 |
| 5' | 179 | 5'5" | 210 | 5'10" | 243 | 6'3" | 279 |
| 5'1" | 185 | 5'6" | 216 | 5'11" | 250 | 6'4" | 287 |
| 5'2" | 191 | 5'7" | 223 | 6" | 258 | 6'5" | 295 |
- Si** **No** **¿Mayor de 50 años?** *Responda "Sí", si usted tiene más de 50 años de edad.*
- Si** **No** **¿Su cuello es grande?** *Responda "Sí", si la circunferencia de su cuello es mayor de 40.005 centímetros.*
- Si** **No** **¿Género masculino?** *Responda "Sí", si usted es varón.*

Número de respuestas afirmativas

Puntaje de tres o más: usted está en **ALTO RIESGO** de padecer apnea obstructiva del sueño (AOS). Consulte a su médico.

Puntaje 1-2: usted podría estar en riesgo de padecer apnea obstructiva del sueño (AOS). Hable con su médico si tiene inquietudes o preguntas.