

Telemedicina y AOS: ¿Cómo mejora el seguimiento remoto?

Editorial SAOS México 18/08/2025

La apnea obstructiva del sueño (AOS) es un trastorno crónico cuyo manejo plantea retos importantes para los profesionales sanitarios³. Entre ellos destacan el diagnóstico temprano y, especialmente, la adherencia al tratamiento continuo con presión positiva (CPAP), ya que muchos pacientes tienen dificultades para mantener el uso del dispositivo a largo plazo³. En este contexto, la telemedicina y la monitorización a distancia de los pacientes emergen como herramientas valiosas para mejorar el seguimiento clínico y los resultados terapéuticos. De hecho, la telemonitorización de la AOS está desempeñando un papel crucial en su manejo y parece aportar importantes beneficios en la personalización de la atención y en el cumplimiento del tratamiento³. A continuación, exploramos las ventajas de la monitorización remota y cómo los ajustes en tiempo real potencian el tratamiento de la AOS, con el objetivo de fomentar la adopción de estas tecnologías en el cuidado de los pacientes.



Ventajas de la monitorización remota en apnea del sueño

Implementar la telemonitorización en pacientes con AOS conlleva múltiples beneficios. Uno de los más evidentes es el **seguimiento continuo** del estado de salud y del uso terapéutico por parte del paciente⁵. A través de dispositivos digitales conectados (por ejemplo, equipos CPAP con módem inalámbrico u otros sensores), es posible recopilar y transmitir datos médicos en tiempo real al profesional. Algunas de las ventajas clave de esta vigilancia a distancia son:

- Mejora de la adherencia al tratamiento:**
 Al estar el paciente monitorizado de forma remota, el equipo de salud puede verificar diariamente si se utiliza correctamente el CPAP en casa y detectar rápidamente periodos de no uso^{3,4}. La posibilidad de un seguimiento estrecho motiva al paciente a ser más constante. Estudios a gran escala han demostrado que integrar tecnologías de telemonitorización mejora significativamente el cumplimiento: en un análisis retrospectivo con más de 128.000 pacientes, cerca del 87% alcanzaron los criterios de adherencia al tratamiento, frente a apenas ~70% en pacientes con seguimiento convencional¹¹. Incluso en programas de vida real se han reportado tasas de adherencia superiores al 90% gracias al seguimiento telemático diario⁴. Este mayor compromiso con la terapia se

traduce en un mejor control de la AOS y en una reducción de síntomas diurnos.

- **Detección precoz de incidencias y complicaciones:** La monitorización continua permite **anticiparse a problemas** derivados del tratamiento. Por ejemplo, se pueden identificar rápidamente fugas de aire en la mascarilla, episodios de apneas residuales o dificultades de adaptación del paciente^{4 4}. Al contar con alertas y datos en tiempo real, el personal sanitario puede **intervenir de forma temprana** corrigiendo estos inconvenientes antes de que evolucionen a complicaciones serias^{4 4}. Esto garantiza la continuidad de la terapia y ayuda a prevenir descompensaciones de la enfermedad, reduciendo así exacerbaciones que podrían requerir consultas de urgencia o ingresos hospitalarios^{4 4}. En suma, la atención deja de ser reactiva y pasa a ser **proactiva**, con el paciente controlado en todo momento y con capacidad de actuación inmediata ante cualquier desviación de la terapia.
- **Atención personalizada y centrada en el paciente:** Cada persona con apnea del sueño tiene características y necesidades únicas. La telemonitorización proporciona **datos detallados sobre la respuesta individual** de cada paciente a la terapia, lo que ayuda a los profesionales a realizar **ajustes personalizados en los dispositivos o en el plan de tratamiento**

para lograr un mejor control de la enfermedad³. Por ejemplo, si los datos muestran un aumento de apneas durante cierta fase del sueño o variaciones en la presión requerida, el clínico puede decidir cambios específicos adaptados a ese paciente. Esta personalización aumenta la eficacia del tratamiento y mejora la comodidad y calidad de vida de los pacientes a corto y largo plazo^{4 4}. Además, el paciente gana una mayor **sensación de seguridad y control** sobre su salud al saber que su evolución está siendo supervisada de cerca, lo cual reduce la ansiedad asociada a manejar una enfermedad crónica por sí solo³.

- **Comunicación bidireccional ágil y ajustes en tiempo real:** Una ventaja destacada de las plataformas de telemedicina es que facilitan la comunicación inmediata entre paciente y profesional, posibilitando consultas virtuales o intercambios de información de forma rápida. En muchos casos, el médico no solo recibe datos sino que también puede **modificar parámetros del tratamiento de forma remota**. Por ejemplo, mediante sistemas en la nube, un especialista puede ajustar a distancia la presión de un CPAP u otros settings del dispositivo sin que el paciente deba desplazarse a la clínica². Esta capacidad de **realizar ajustes en tiempo real** optimiza la terapia de forma dinámica: se afina el tratamiento tan pronto como se identifica la necesidad, evitando esperas prolongadas entre visitas

presenciales. Como resultado, se ahorra tiempo y recursos tanto para el centro sanitario como para el paciente, al minimizar visitas innecesarias². La comunicación bidireccional continua también abre la puerta a un apoyo educativo constante, resolviendo dudas del paciente y reforzando las buenas prácticas de uso del equipo en el día a día.

- **Comodidad, accesibilidad y eficiencia del sistema sanitario:** La telemedicina elimina barreras geográficas y logísticas. Los pacientes, especialmente aquellos que viven lejos del especialista o con movilidad reducida, pueden recibir seguimiento de **alta calidad desde la comodidad de su hogar**^{6 4}. Esto no solo mejora la satisfacción del paciente, sino que reduce los desplazamientos innecesarios y sus costos asociados (tiempo de viaje, ausencias laborales, gastos de transporte). Paralelamente, al disminuir la frecuencia de visitas físicas de seguimiento, se **descongestionan las consultas** y se optimiza el tiempo de los profesionales para atender casos que realmente requieren presencialidad⁴. Diferentes experiencias han indicado que la combinación de telemonitorización y visitas virtuales logra **reducir el número de exacerbaciones e ingresos hospitalarios** relacionados con la AOS, gracias a la intervención precoz y al ajuste continuo de la terapia⁴. En resumen, la atención a distancia aporta mayor **eficiencia**

sanitaria al enfocar los recursos donde más se necesitan y mantener estabilizados a los pacientes crónicos desde sus hogares.



Fomentando la adopción de tecnologías en el tratamiento de la AOS

Dada la evidencia de sus beneficios, impulsar la adopción de las herramientas de telemedicina y monitorización remota en el tratamiento de la AOS resulta cada vez más importante. La pandemia de COVID-19 aceleró la integración de estas modalidades a la práctica clínica, demostrando que no se trataba de proyectos futuristas sino de **realidades necesarias en el presente**^{4 4}. Hoy en día, tanto pacientes como profesionales se muestran más receptivos a emplear la tecnología para mejorar los cuidados de la apnea del sueño.

Para fomentar esta adopción, es clave **educar a los pacientes** sobre el uso de las plataformas y dispositivos conectados, asegurando que incluso quienes no están familiarizados con las

nuevas tecnologías puedan beneficiarse de ellas. Asimismo, los proveedores de salud deben recibir capacitación en el manejo de los sistemas de telemonitorización y en la interpretación de los datos que estos generan, integrándolos en su flujo de trabajo diario. Es importante también garantizar que se cumplen todos los **requisitos técnicos, éticos y legales**, desde la protección de datos de salud hasta la obtención de consentimientos informados, para generar confianza en el proceso tanto en pacientes como en profesionales⁶⁶.



En conclusión, la telemedicina aplicada a la apnea obstructiva del sueño permite un **seguimiento más cercano, proactivo y personalizado** que redundará en mejores tasas de adherencia, menos complicaciones y mayor satisfacción de los pacientes. Las **tecnologías de monitoreo a distancia** – cuando se implementan adecuadamente – se han convertido en un aliado fundamental para médicos y pacientes

en la lucha contra la AOS, mejorando la eficacia del tratamiento y la calidad de vida. Fomentar su adopción significa dar un paso hacia un modelo de atención más moderno, eficiente y centrado en la continuidad del cuidado. La AOS es un desafío crónico, pero con las herramientas digitales apropiadas, puede manejarse de forma más efectiva y humana, asegurando que el paciente nunca esté solo en su camino terapéutico sino acompañado en todo momento por su equipo de salud a través de la telemedicina.

Bibliografía

¹ Malhotra, A. et al. (2018). Patient Engagement Using New Technology to Improve Adherence to Positive Airway Pressure Therapy: A Retrospective Analysis. *Chest*, 153(4), 843-850. doi:10.1016/j.chest.2017.11.005
[pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30000000/)
[pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30000000/)

² Weaver, T. E., & Grunstein, R. R. (2008). *Adherence to continuous positive airway pressure therapy: the challenge to effective treatment*. Proceedings of the American Thoracic Society, 5(2), 173–178. doi:10.1513/pats.200708-119MG. Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18250209>

³ El Médico Interactivo. (2023, 12 diciembre). *Beneficios de la telemonitorización de la apnea del sueño*. Recuperado de Elmedicointeractivo.com:
<https://www1.elmedicointeractivo.com/beneficios-de-la-telemonitorizacion-de-la-apnea-del-sueno/>

www1.elmedicointeractivo.com

www1.elmedicointeractivo.com

⁴ Esteve Teijin. (2022, 16 mayo).

Telemonitorización en la salud respiratoria, aquí y ahora. Recuperado de Esteve Teijin Noticias:

<https://www.esteveteijin.com/telemonitorizacion-en-la-salud-respiratoria-aqui-y-ahora/esteveteijin.com> [esteveteijin.com](http://www.esteveteijin.com)

⁵ Telehealth.HHS.gov. (2024, 28 agosto).

Introducción a la telesalud y el monitoreo de pacientes a distancia. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Disponible en:

<https://telehealth.hhs.gov/es/proveedores/guia-s-de-mejores-practicas/la-telesalud-y-el-monitoreo-de-pacientes-a-distancia>
telehealth.hhs.gov

⁶ Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). (2020). Posicionamiento en el

uso de la telemedicina en los trastornos respiratorios del sueño y VMNI. *Archivos de Bronconeumología*, 56(9), 568-570.

doi:10.1016/j.arbres.2020.05.014

archbronconeumol.org archbronconeumol.org