

AOS y alcohol: ¿Por qué es perjudicial antes de dormir?

Editorial SAOS México 30/10/2025

La apnea obstructiva del sueño (AOS) es un trastorno respiratorio crónico que provoca pausas repetitivas en la respiración durante el dormir, con consecuencias importantes en la salud. En México se estima que aproximadamente 4% de los hombres y 2% de las mujeres padecen AOS diagnosticada¹. Estudios más recientes sugieren que el problema está subdiagnosticado: según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022, el 27.3% de los adultos mexicanos presenta alto riesgo de apnea obstructiva del sueño². Esta condición se asocia con ronquidos fuertes, somnolencia diurna, problemas cardiovasculares y otras complicaciones. Además de factores predisponentes como la obesidad, el género masculino o ciertas características anatómicas, existen hábitos de estilo de vida que pueden agravar la AOS, siendo el consumo de alcohol antes de dormir uno de los más perjudiciales. De hecho, la Sociedad Española de Sueño ha advertido que el consumo habitual de alcohol “altera el ciclo normal del sueño” y resulta especialmente peligroso en personas con apnea del sueño³. A continuación, analizamos los efectos del alcohol en la AOS y por qué se debe evitar beber antes de acostarse, así como algunas recomendaciones para reducir este hábito en beneficio de la salud.



Efectos del alcohol en la apnea del sueño

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central que inicialmente puede generar somnolencia y sensación de relajación. Sin embargo, sus efectos fisiológicos interfieren con el sueño normal y agravan la obstrucción de las vías respiratorias en quienes sufren apnea del sueño. A continuación, se presentan las principales formas en que beber alcohol antes de dormir puede afectar la AOS:

Relajación excesiva de los músculos de la garganta: Durante el sueño, los músculos de la vía aérea superior (garganta, lengua y paladar blando) normalmente se relajan perdiendo el tono muscular, pero el alcohol potencia este efecto. Al actuar como relajante muscular y sedante, el alcohol ocasiona que los músculos de la garganta y paladar blando pierdan mayormente este tono, aumentando la probabilidad de colapso parcial o total de las vías respiratorias mientras duermes. Esto conduce a más episodios de apnea (pausas respiratorias) y a ronquidos más intensos. Los expertos en medicina del sueño señalan que beber alcohol por la noche facilita el colapso de la vía aérea en personas con AOS³. En términos sencillos, el alcohol elimina el tono muscular residual que mantiene abierta la garganta, favoreciendo las obstrucciones del flujo de aire.

Alteración de la arquitectura del sueño: Aunque tomar bebidas alcohólicas puede producir somnolencia inicial (haciendo que uno se duerma más rápido), la calidad del sueño se ve comprometida. El alcohol reduce el tiempo en etapas de sueño profundo reparador y provoca un aumento rebote del sueño ligero y de movimientos oculares rápidos (REM) más adelante en la noche³. Como resultado, el sueño se vuelve fragmentado y superficial, con despertares frecuentes (muchas veces la persona con AOS ni siquiera los recuerda al ser microdespertares). Esta falta de descanso profundo agrava la somnolencia diurna y el cansancio en quienes padecen apnea. Paradójicamente, aunque algunas personas usan el alcohol como “ayuda” para dormir, en realidad empeora la calidad del sueño y puede conducir a insomnio crónico en el largo plazo³.

Mayor resistencia de la vía aérea y menor oxigenación: El consumo de alcohol antes de acostarse incrementa la resistencia en las vías respiratorias superiores, incluso en individuos sin apnea. En quienes tienen AOS, esto significa que se requiere un mayor esfuerzo para respirar durante la noche. Las apneas pueden prolongarse más tiempo antes de que el cerebro despierte al cuerpo para recuperar el aliento, lo que conlleva descensos más pronunciados en la saturación de oxígeno en la sangre. Niveles más bajos de oxígeno nocturno ponen estrés en el sistema cardiovascular y pueden provocar síntomas como dolores de cabeza matutinos. En resumen, el alcohol intensifica la hipoxia intermitente propia de la apnea del sueño, haciendo cada episodio más dañino.

Intensificación de los ronquidos y despertares: Debido al relajamiento de los tejidos de la garganta y al efecto deshidratante del alcohol (que irrita las vías aéreas), aumentan los ronquidos durante la noche después de beber. Los ronquidos son un signo de que el aire está pasando con dificultad; al volverse más sonoros e intensos, suelen indicar un mayor grado de obstrucción. Esto no solo afecta al que duerme (microdespertares tras ronquidos fuertes), sino también a la pareja o familia por el ruido. Además, el alcohol puede aumentar la necesidad de orinar en la noche (efecto diurético), fragmentando aún más el sueño³. Todos estos factores contribuyen a un descanso poco reparador.

Estos efectos combinados explican por qué el alcohol antes de dormir empeora significativamente la apnea del sueño. La Clínica Mayo incluso recomienda explícitamente no consumir alcohol antes de acostarse, ya que está comprobado que el alcohol empeora la apnea obstructiva y la somnolencia diurna asociada⁴. En personas con apnea no tratada, beber en la noche puede convertir una apnea leve en moderada o grave, con todas las implicaciones negativas que ello conlleva.



Consecuencias de combinar alcohol y apnea del sueño

El consumo de alcohol cercano a la hora de dormir potencia los riesgos ya de por sí elevados de la apnea del sueño. Por un lado, la AOS sin controlar se asocia a hipertensión, arritmias, infartos, derrames cerebrales y otros problemas cardiovasculares debido a la tensión que las pausas respiratorias ejercen sobre el organismo. El alcohol en exceso también puede dañar el corazón, el hígado y otros órganos; combinado con la apnea, se cree que incrementa aún más el riesgo cardiovascular al sumarse los efectos nocivos de ambos factores. Estudios epidemiológicos han respaldado esta relación: un meta-análisis de 23 investigaciones encontró que quienes consumen alcohol en altas cantidades tienen aproximadamente 25% más riesgo de padecer apnea obstructiva del sueño, en comparación con abstemios o bebedores muy ocasionales⁵. Esto sugiere que el alcohol no solo agrava una apnea existente, sino que incluso podría contribuir a su aparición en personas predispuestas.

Otra consecuencia preocupante es el deterioro cognitivo y funcional. Tanto la apnea del sueño como el alcohol ocasionan somnolencia diurna, problemas de concentración, pérdida de memoria y cambios en el estado de ánimo. Cuando una persona con AOS bebe por la noche, al día siguiente puede experimentar una resaca amplificada por la falta de sueño: fatiga intensa, confusión y reflejos lentos. Esto aumenta el riesgo de accidentes automovilísticos o laborales. De hecho, la somnolencia diurna por apnea ya es una de las principales causas de accidentes de tráfico, y si

a ello se le suman los efectos residuales del alcohol, el peligro se multiplica. Asimismo, el impacto negativo en la calidad de vida es significativo: quienes combinan apnea y consumo habitual de alcohol suelen reportar mayor irritabilidad, depresión, rendimiento laboral bajo y en general una sensación de mala salud.

En síntesis, beber alcohol antes de dormir potencia los estragos de la apnea obstructiva del sueño en el organismo. Lejos de ser un inocente “relajante nocturno”, esa copa de vino o cerveza nocturna puede desencadenar más apneas, saturaciones de oxígeno más bajas y un sueño más pobre, elevando el riesgo de complicaciones a corto y largo plazo. Por ello, es fundamental que las personas con AOS (o sospecha de padecerla) eviten este hábito. A continuación, ofrecemos algunas recomendaciones prácticas al respecto.



Recomendaciones para reducir el consumo de alcohol (y mejorar el sueño)

Si vives con apnea del sueño, moderar o eliminar la ingesta de alcohol, especialmente en las horas previas al descanso, es una de las mejores estrategias para mejorar tus síntomas.

Sabemos que cambiar hábitos puede ser desafiante, por lo que a continuación se sugieren algunas medidas concretas para reducir el consumo de alcohol y minimizar su impacto en tu sueño:

Evita beber antes de acostarte: Si decides consumir alcohol, hazlo con suficiente anticipación. Como regla general, no tomes bebidas alcohólicas dentro de las 4 horas antes de la hora de dormir. Esto le da tiempo a tu cuerpo para metabolizar el alcohol en gran medida, reduciendo sus efectos durante el sueño. Por ejemplo, si planeas dormir a las 23:00, no bebas después de las 19:00. Y recuerda que mientras menos alcohol consumas en la cena o noche, mejor dormirás.

Limita la cantidad y frecuencia de consumo: Además del horario, controla la cantidad. Sigue las pautas de consumo responsable: por ejemplo, un máximo de 1 a 2 tragos estándar en un día, y no todos los días. Si sueles beber diariamente, intenta comenzar asignando días “libres de alcohol” cada semana y ve aumentando su número. Reducir gradualmente la frecuencia te ayudará a romper el hábito de depender del alcohol cada noche. También puedes optar por bebidas de menor graduación alcohólica o alternar cada bebida con un vaso de agua, para disminuir el total ingerido.

Crea una rutina relajante alternativa: Muchas personas toman alcohol en la noche para “relajarse” o facilitar el sueño. Identifica otras técnicas de relajación que puedan cumplir esa función sin efectos negativos. Por ejemplo, toma una infusión tibia sin cafeína (té de hierbas, leche dorada, etc.), date una ducha caliente, escucha música suave o practica ejercicios de

respiración/mindfulness antes de dormir. Estas actividades pueden ayudarte a aliviar el estrés del día sin recurrir a la copa de vino. Con el tiempo, tu cuerpo asociará estas rutinas saludables con el inicio del sueño y no necesitarás al alcohol para sentir somnolencia.

Apóyate en tu médico y seres queridos: Comunica a familia y amigos cercanos que estás intentando reducir o dejar el alcohol por tu salud. Su apoyo puede ser importante en situaciones sociales (por ejemplo, que no te insistan en beber en reuniones). Si sientes que te cuesta mucho trabajo controlar la ingesta o presentas ansiedad significativa al no beber, consulta con un profesional de la salud. Un médico puede darte pautas personalizadas; en casos de dependencia, podría recomendar tratamientos o terapias específicas. No tengas miedo o vergüenza de pedir ayuda: cuidar de tu sueño y tu salud general bien vale la pena.

Cumple con tu tratamiento de AOS y hábitos saludables: Finalmente, recuerda que la apnea del sueño debe abordarse integralmente. Sigue utilizando tu CPAP u otro tratamiento que te haya indicado el especialista; un buen cumplimiento del tratamiento puede contrarrestar parcialmente los efectos perjudiciales ocasionales del alcohol en caso de que alguna vez bebas. Además, mantén un peso saludable mediante dieta equilibrada y ejercicio, ya que el sobrepeso agrava tanto la apnea como la tolerancia al alcohol. Dormir de lado en lugar de boca arriba, evitar sedantes para dormir y tratar cualquier congestión nasal son otros hábitos que pueden mejorar tu respiración nocturna. En conjunto, estos

cambios de estilo de vida te ayudarán a controlar la AOS y descansar mejor.

En conclusión, alcohol y apnea del sueño son una mala combinación. La recomendación unánime de expertos y organismos de salud es eliminar o reducir sustancialmente el consumo de alcohol, sobre todo en las noches, para prevenir complicaciones y lograr un sueño más reparador. Si bien disfrutar de una bebida ocasional es parte de la vida social de muchas personas, en el contexto de la AOS se debe actuar con precaución y moderación. Cambiar este hábito puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida: notarás menos ronquidos, más energía en el día y protegerás tu corazón y tu cerebro de los efectos adversos. Vale la pena adoptar estas medidas; tu cuerpo te lo agradecerá con mejores noches de sueño y días más saludables.

Bibliografía:

1. **Secretaría de Salud.** (18 de febrero de 2016). *En México, cuatro por ciento de hombres y dos por ciento de mujeres sufren apnea del sueño.* Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/en-mexico-cuatro-por-ciento-de-hombres-y-dos-por-ciento-de-mujeres-sufren-apnea-del-sueno>
2. **N+.** (15 de marzo de 2024). *¿Qué es la apnea del sueño? Esta población mexicana es la más afectada.* [Especial Día Mundial del Sueño]. Disponible en: <https://www.nmas.com.mx/salud/que-es-apnea-del-sueno-poblacion-mexicana-mas-afectada-por-transtorno/>
3. **Europa Press – InfoSalus.** (19 de diciembre de 2022). *El consumo habitual de alcohol “altera el ciclo del sueño” y es peligroso en*

personas con apnea. Disponible en:

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-consumo-habitual-alcohol-altera-ciclo-sueno-peligroso-personas-apnea-20221219120616.html>

4. **Mayo Clinic.** (14 de noviembre de 2023). *Apnea obstructiva del sueño – diagnóstico y tratamiento.* Edición en español, Mayo Foundation for Medical Education and Research. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obstructive-sleep-apnea/diagnosis-treatment/drc-20352095>
5. **Simou, E., Britton, J., & Leonardi-Bee, J.** (2018). *Alcohol and the risk of sleep apnoea: A systematic review and meta-analysis.* Sleep Medicine, 42, 38–46. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29458744/>