

NOTA DE PRENSA

LA APP ANDALUZA QUE REVOLUCIONA EL TRATAMIENTO DE LA APNEA DEL SUEÑO Y DE LA QUE YA HABLAN MEDIOS DE ESTADOS UNIDOS, RECONOCIDA CON EL PREMIO SALUDIGITAL

- La app Airway Gym, una herramienta pionera que digitaliza la terapia miofuncional para mejorar el tratamiento del Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño, es una iniciativa del doctor andaluz Carlos O'Connor, presidente de la Comisión de Roncopatía y Apnea Obstructiva del Sueño de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC)
- Airway Gym se basa en un programa de ejercicios miofuncionales orientados a fortalecer la musculatura de la vía aérea superior, contribuyendo así a reducir el colapso de la vía respiratoria que se produce durante el sueño y que constituye uno de los principales mecanismos implicados en la aparición de la apnea obstructiva del sueño
- La prestigiosa revista estadounidense *The Atlantic* se ha hecho recientemente eco de esta herramienta dentro del debate sobre nuevas estrategias terapéuticas para el tratamiento del ronquido y la apnea del sueño, lo que refleja el creciente interés global por las soluciones digitales aplicadas a la medicina del sueño

Martes, 31 de marzo de 2026.- El doctor andaluz Carlos O'Connor, presidente de la Comisión de Roncopatía y Apnea Obstructiva del Sueño de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC), ha sido distinguido con el Premio SaluDigital a la mejor app de Medicina por el desarrollo de Airway Gym, una aplicación móvil que introduce nuevas posibilidades terapéuticas para el tratamiento del Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño a través de ejercicios de terapia miofuncional guiados digitalmente.

El reconocimiento premia el carácter innovador de esta herramienta tecnológica, diseñada para mejorar el abordaje de uno de los trastornos respiratorios del sueño más frecuentes y, al mismo tiempo, más infradiagnosticados. Airway Gym se basa en un programa de ejercicios miofuncionales orientados a fortalecer la musculatura de la vía aérea superior, contribuyendo así a reducir el colapso de la vía respiratoria que se

produce durante el sueño y que constituye uno de los principales mecanismos implicados en la aparición de la apnea obstructiva del sueño.

Tradicionalmente, este tipo de terapias requería supervisión presencial por parte de profesionales especializados. La aplicación desarrollada por el doctor Carlos O'Connor permite trasladar este entrenamiento muscular al entorno digital, facilitando que los pacientes puedan realizar los ejercicios desde su propio teléfono móvil mediante un sistema guiado que permite registrar la adherencia al tratamiento y realizar un seguimiento de la evolución clínica.

“El desarrollo de herramientas digitales como Airway Gym demuestra que la innovación tecnológica puede convertirse en una gran aliada para mejorar la adherencia terapéutica de los pacientes y ampliar las opciones disponibles para el tratamiento de la apnea del sueño”, explica el Dr. O'Connor.

Un trastorno muy prevalente y todavía infradiagnosticado

El Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño (AOS) es uno de los trastornos respiratorios del sueño más prevalentes en la población adulta. Se caracteriza por episodios repetidos de obstrucción parcial o completa de la vía aérea superior durante el descanso nocturno, lo que provoca pausas respiratorias, disminución de los niveles de oxígeno en sangre y fragmentación del sueño.

Estas alteraciones suelen manifestarse mediante síntomas como ronquido intenso, somnolencia diurna excesiva, fatiga persistente, dificultades de concentración o cefalea matutina, aunque en muchos casos la enfermedad permanece sin diagnosticar durante años.

Además de afectar de forma significativa a la calidad de vida de quienes lo padecen, la apnea del sueño se asocia también a un mayor riesgo de desarrollar hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, ictus o diabetes, lo que la convierte en un problema relevante de salud pública.

En España se estima que entre el 20 % y el 30 % de la población adulta presenta algún grado de apnea obstructiva del sueño, aunque una parte importante de los casos permanece sin identificar. Las estimaciones apuntan a que más de dos millones de personas podrían padecer formas moderadas o graves del trastorno, lo que pone de relieve la importancia de mejorar tanto las estrategias diagnósticas como las opciones terapéuticas disponibles.

Tecnología digital aplicada a la medicina del sueño

En este contexto, Airway Gym se plantea como una estrategia complementaria a otros tratamientos consolidados para el manejo de la apnea del sueño, como la presión positiva continua en la vía aérea (CPAP) o determinados abordajes quirúrgicos. La aplicación permite realizar ejercicios específicos destinados a mejorar el tono muscular

de la lengua, el paladar blando y otras estructuras implicadas en el mantenimiento de la vía aérea abierta durante el sueño.

El impacto de esta innovación ha trascendido el ámbito sanitario español y ha despertado interés en medios internacionales. La prestigiosa revista estadounidense *The Atlantic* se ha hecho recientemente eco de esta herramienta dentro del debate sobre nuevas estrategias terapéuticas para el tratamiento del ronquido y la apnea del sueño, lo que refleja el creciente interés global por las soluciones digitales aplicadas a la medicina del sueño.

Para el doctor Carlos O'Connor, este reconocimiento pone de manifiesto el potencial de la tecnología para transformar el manejo de patologías muy prevalentes. “Muchos pacientes tienen dificultades para mantener determinados tratamientos a largo plazo. La terapia miofuncional guiada mediante una aplicación permite realizar ejercicios de forma estructurada, accesible y supervisada, facilitando su incorporación a la rutina diaria y mejorando el seguimiento clínico”, señala. “Además, en estudios recientes hemos observado mejoras objetivas tanto anatómicas como funcionales de la vía aérea superior, evaluadas mediante técnicas como DISE y ecografía”, añade el Dr. O'Connor, quien también subraya que “la vía aérea superior no es solo una estructura que tratar, es un sistema neuromuscular que debemos entrenar.”

Asimismo, desde la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello se destaca que este premio reconoce también el papel de los especialistas en otorrinolaringología en el desarrollo de soluciones innovadoras que integran investigación clínica, tecnología y atención centrada en el paciente. El creciente interés internacional por herramientas como Airway Gym refleja, además, el impacto que puede alcanzar la innovación desarrollada en España en el abordaje de enfermedades de alta prevalencia como la apnea del sueño.

Para más información:

Gabinete de comunicación de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC): Tomás Muriel (605 603 382) / Javier Barrera (619 102 554)