

9.7. ¿Alguien le ha dicho que ronca?

Mucha gente ronca, aunque esto no siempre indica una enfermedad. **El ronquido** se produce cuando se bloquea el paso del aire a través de la nariz y de la boca. Las causas pueden ser: problemas en la garganta, sinusitis, pólipos en la nariz, nariz desviada, etc. El sonido del ronquido lo generan las partes superiores de las vías aéreas, al chocar entre ellas y vibrar. Los niños también pueden roncar, a consecuencia de las vegetaciones. Las personas con el cuello muy grueso y con sobrepeso roncan más.

Cuando los ronquidos se acompañan de **falta de oxigenación** de la sangre se produce una enfermedad importante llamada **apnea del sueño**. Puede causar problemas graves de corazón e incluso accidentes de conducción y laborales, ya que provoca somnolencia durante el día.

¿Qué puede hacer?

- Intente perder peso si le sobran unos kilos. Solo unos 4-5 kilos le ayudarán.
- Evite el tabaco y el alcohol.
- Evite dormir boca arriba, mejor de lado. Puede intentarlo con almohadas o también puede coser una pelota de tenis en la espalda del pijama, así estará incómodo en esa postura y se dará la vuelta.
- Evite las pastillas para dormir.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Cuando siga roncando, a pesar de seguir todos los consejos indicados.
- Cuando piense que tiene la enfermedad de la apnea del sueño. Se sospecha esta enfermedad si:
 - Su pareja le dice que su respiración se interrumpe durante el sueño y se queda sin respirar más de 10 segundos y esto se repite durante la noche.
 - También podría grabarse los ronquidos y el ritmo de la respiración, durante la noche, con el móvil.
- Tiene mucho sueño durante el día. Se queda dormido leyendo, viendo la tele e incluso en el coche parado unos minutos.
- Está siempre de mal humor. Se enfada por todo.
- Se siente deprimido y cansado, o tiene dolor de cabeza al levantarse.
- Si le ocurre esto, es muy probable que su médico le plantee realizar pruebas otorrinolaringológicas o una polisomnografía. Si se confirma la enfermedad, habrá que pensar en usar una máscara con oxígeno para dormir llamada dispositivo de presión continua positiva en la vía aérea superior (CPAP).
- Si se detectase algún problema de nariz o garganta, a veces es preciso operar.



¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/snoring.html>
- <http://asencarco.es/sindrome-de-apneahipopnea-del-sueno-2/>
- <https://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/s/Sleep-apnea-and-snoring>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/apnea-del-sueno/>
- <https://drive.google.com/file/d/0B3-GelWPMn4dakhodFBbc0hKWDg/view>