

Adelgazar o cambiar los hábitos diarios pueden ser la solución a la roncopatía, según Instituto del Sueño

Acabar con los ronquidos pasa por poner en práctica una serie de medidas muy efectivas recomendadas por los especialistas en trastornos del descanso, señalan desde Instituto del Sueño

Los ronquidos son un elemento problemático con el que mucha gente tiene que convivir durante las noches y para el que, en muchas ocasiones, se presupone que no existe ninguna forma de acabar con ellos.

Esta es una creencia equivocada, puesto que existen numerosas opciones para reducir o, incluso, acabar con la roncopatía y así prevenir cualquier consecuencia derivada de ella.

Así, es fundamental poner en práctica algunos consejos para minimizar los efectos de este trastorno; entre ellos destaca bajar de peso o cambiar la rutina diaria en busca de un mejor descanso.

El uso de humidificadores, evitar dormir boca arriba, moderar el consumo de alcohol, tener cuidado con determinados medicamentos, elevar el cabecero de la cama o usar más de una almohada son algunas de las soluciones que más se aplican para tratar de poner remedio a este problema.

El último recurso para acabar con los ronquidos es la cirugía, que puede ser de tipo nasal, faríngea, maxilar o mediante la reducción de la base de la lengua.

La roncopatía ya no solo es un problema para aquellos que duermen alrededor de quien lo sufre; se trata de un trastorno que puede incidir en la salud del afectado si no se toman las medidas necesarias para tratarlo.

Este trastorno puede enmascarar un problema de apnea del sueño (interrupción de la respiración durante el sueño provocada por el cierre de la vía aérea superior, lo que ocasiona un descenso del oxígeno en sangre durante la noche), lo que puede favorecer el desarrollo de distintas enfermedades a largo plazo en quien lo sufre:

Cardiovasculares: hipertensión arterial, arritmias, insuficiencia cardíaca u otras enfermedades coronarias.

Neurológicas: más probabilidad de accidentes cerebrovasculares isquémicos o hemorrágicos.

Metabólicos: problemas con los índices de glucosa.

Concentración: la roncopatía también redonda en un mayor riesgo de accidentes de tráfico, domésticos o laborales.

Mayor incidencia en varones que en mujeres

La roncopatía se da en un 20% de la población adulta, la cual, en su gran mayoría, ha empezado a roncar en su etapa de adolescencia.

Los varones que roncan supone un 40% de la muestra frente al 20% de las mujeres. Cabe recordar que los niños no están exentos de este fenómeno, ya que se dan casos de roncopatía infantil también con cierta frecuencia, especialmente en aquellos con adenoides o amígdalas engrosadas.

Instituto del Sueño es una institución de referencia en el diagnóstico y tratamiento de la roncopatía o apnea del sueño, así como del resto de problemas que afectan al descanso de las personas.

Datos de contacto:

Instituto Europeo del Sueño

(+507) 831 7235

Nota de prensa publicada en: [Instituto del Sueño](#)

Categorías: [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>