

El sobrepeso es una de las causas más comunes de la roncopatía, recuerda el Instituto del Sueño

Controlar el peso es una de las medidas más eficaces para tratar de evitar la aparición de trastornos del sueño, como la roncopatía, un fenómeno que lamenta casi la mitad de los ciudadanos y que tratan de erradicar para una mejor calidad de vida, según apuntan los expertos de Instituto del Sueño

Tener “unos kilos de más” es suficiente para ser propenso a la roncopatía crónica, uno de los trastornos del sueño más comunes y que puede acarrear una serie de consecuencias negativas para el afectado.

El sobrepeso es uno de los factores de riesgo más importantes de cuantos existen para la aparición de los ronquidos y su control, por tanto, puede ser muy importante en el objetivo de hacerlos desaparecer.

El ejercicio físico y una dieta equilibrada pueden ser algunas de las técnicas más eficaces para encauzar la situación y eliminar este problema que impide o limita el descanso.

La apnea obstructiva del sueño es otra de las posibilidades que pueden surgir a causa de un sobrepeso, por muy ligero que sea, por lo que es clave mantenerse en el peso ideal para intentar evitar este problema.

Los ronquidos, uno de los problemas de descanso más frecuentes

Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se calcula que casi la mitad de la población (en concreto, un 45%) ronca, ya sea de forma esporádica o frecuente. Este problema es un auténtico quebradero de cabeza, no solo para quienes duermen cerca, que son quienes lo sufren en términos acústicos, sino para el propio afectado, que, aunque en la mayoría de las ocasiones no se den cuenta de estos incómodos ruidos nocturnos, sufren distintos efectos en su organismo.

Además del sobrepeso o la obesidad, otros factores de riesgo para padecer la roncopatía son el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, la longitud del paladar, la aparición de vegetaciones, un cuello con poca longitud, dormir boca arriba o cuestiones hereditarias

Consejos para acabar con la roncopatía

Evitar dormir en supino, humidificar el ambiente donde se duerme, descartar padecer una alergia, evitar tomar determinados fármacos (como los relajantes musculares o benzodiazepinas), evitar fumar y el alcohol, recurrir a mecanismos de avance mandibular o, en última instancia, recurrir a una cirugía para corregir el defecto que lo cause son algunas de las medidas más eficaces para acabar con los ronquidos.

Por ello, es vital actuar con rapidez contra la roncopatía crónica, ya que esto permitirá un descanso más placentero y eficaz para afrontar el día a día con garantías.

En el Instituto del Sueño, organismo de referencia en la investigación y desarrollo de tratamientos, se garantiza el tratamiento de la roncopatía , mejorando el descanso de los pacientes y, dicho sea de paso, de las personas de su alrededor.

Datos de contacto:

Instituto Europeo del Sueño

913 45 41 29

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>