

Instituto Europeo del Sueño apunta a los ronquidos como uno de los motivos más frecuentes de divorcio

Los ronquidos crónicos se han convertido en la causa de un verdadero problema conyugal que ha derivado en muchas ocasiones en la separación o divorcio de la pareja, según los datos de Instituto Europeo del Sueño

La roncopatía crónica es uno de los problemas más frecuentes entre los trastornos del sueño en la población adulta. Instituto Europeo del Sueño recuerda que se puede tratar mediante distintas técnicas cada vez más avanzadas para acabar con ellos, aunque muchos de quienes lo sufren rehúsan un tratamiento para evitar esta perturbación de quien puede dormir cerca.

En efecto, aparte de lo que puede afectar a la salud y al correcto descanso de quien ronca, este elemento incide también en aquellas personas que descansan cerca, ya que impide su descanso y supone un verdadero lastre para la relación conyugal.

Por ello, se ha convertido en una de las causas que más está creciendo en los procesos de separación y/o divorcio de parejas de todo el mundo, por verse incapaces de acabar con este problema.

Los ronquidos suelen estar presentes, principalmente, en los momentos de descanso de varones adultos, que doblan en estadísticas a los casos de población femenina.

Suelen obedecer a causas de obstrucciones nasales, en la faringe o la laringe, que derivan en la posibilidad de una roncopatía simple, con una obstrucción parcial, o un síndrome de apnea del sueño que afecta al descenso de oxígeno en sangre.

Los posibles tratamientos para acabar con este problema van desde herramientas bucales que corrijan la posición de la mandíbula hasta técnicas quirúrgicas como una rinoplastia, la extirpación de las amígdalas, una corrección de las vías aéreas superiores o la reducción del tamaño del paladar y la garganta.

Consejos para reducir el impacto de los ronquidos

Antes de recurrir como última posibilidad el paso por el quirófano, se pueden tomar ciertos hábitos para reducir este problema:

No dormir mirando hacia arriba, ya que es una postura que contribuye a la aparición e intensificación de la roncopatía

Colocar un humidificador en el dormitorio para evitar la sequedad que inflama la mucosa de las vías aéreas

Evitar el tabaco y el alcohol, productos nada positivos en la búsqueda de acabar con este problema

No tomar fármacos para la relajación muscular, ya que pueden ser cruciales para empeorar el trastorno del sueño

Descartar el padecimiento de alguna alergia ambiental o alimentaria que pueda generar inflamación o estrechamiento de las vías aéreas.

Estas son algunos de los tratamientos más eficaces para acabar con los ronquidos ofrecidos por Instituto Europeo del Sueño, que es un referente a nivel internacional como centro capacitado para tratar distintos problemas que afectan al correcto descanso de la población.

Datos de contacto:

Instituto Europeo del Sueño

91 34 54 129

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>