

La apnea del sueño se agrava con el alcohol y el tabaco, recuerda Instituto Europeo del Sueño Panamá

La apnea del sueño es uno de los trastornos relacionados con el descanso y uno de los factores más determinantes para padecerlo con mayor intensidad es el consumo de alcohol y tabaco

Instituto Europeo del Sueño Panamá insiste en la necesidad de rebajar el consumo de estas sustancias para mejorar la calidad del descanso de quien padece este trastorno.

Así, rebajar la frecuencia de fumar, así como evitar consumir bebidas alcohólicas a partir de las 18 horas son algunas de las medidas que se pueden adoptar para reducir la incidencia de la apnea del sueño.

No obstante, lo más conveniente sería acabar con el consumo de estas sustancias en su totalidad para así garantizar el sueño reparador que toda persona requiere para un rendimiento adecuado durante sus jornadas diarias.

Es por esto que los pacientes que tienen un exceso de consumo de alcohol o que fuman demasiado tienden a desarrollar este tipo de patologías, por los efectos que ejercen estas sustancias en el organismo.

El alcohol es un elemento que perjudica en gran medida si se busca acabar con la apnea porque aumenta la relajación de los músculos de la zona posterior de la garganta que ocurre durante el sueño, disminuyendo el espacio de la vía aérea, afectando de esta manera a la respiración mientras se duerme.

Otros consejos para reducir los efectos de la apnea del sueño

Entre otras medidas adicionales que pueden contribuir a acabar o rebajar las incidencias propias de la apnea del sueño, destacan las siguientes:

Pierde peso: no solo va indicado en aquellas personas con exceso de peso, ya que una ligera pérdida podría ayudar a aliviar la constricción que se da en la garganta.

Ejercicio: el deporte realizado de forma regular puede ayudar a reducir la apnea del sueño. Con un pequeño periodo de tiempo diario haciendo como mínimo una caminata rápida se puede ayudar en este fin.

Dejar de tomar tranquilizantes o sedantes, siempre que el médico prescriptor lo autorice, ya que son productos que acentúan el problema.

No dormir boca arriba: adquirir hábitos de descanso que consistan en dormir de lado o boca abajo pueden contribuir a mejorar la calidad del sueño.

En caso de que el problema persista a pesar de aplicar estas técnicas destinadas a su fin, hay diferentes opciones de tratamiento de la apnea ya sean procedimientos no invasivos o recurrir a la vía quirúrgica para la corrección de las estructuras causantes de la apnea. Para ello, lo mejor es ponerse en manos de profesionales de la talla de quienes componen el equipo de Instituto Europeo del Sueño Panamá, que estudian cada caso de forma personalizada para proporcionar las mejores soluciones posibles para asegurar el mejor descanso de los pacientes.

Datos de contacto:

Instituto Europeo del Sueño Panamá
+34 91 34 54 129

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>