

## **Instituto Europeo del Sueño ofrece varios consejos para acabar con los ronquidos**

### **No dormir boca arriba, evitar el alcohol y el tabaco o adelgazar son algunos de los consejos principales para acabar con los ronquidos**

La roncopatía es un trastorno del sueño muy extendido entre la población adulta, con casi un 20% que la sufre, que puede llegar a ser perjudicial para la salud y el descanso de quien ronca, así como muy molesto si se comparte habitación.

Los afectados pueden acudir a una [clínica del sueño](#) en los casos en que los siguientes consejos para acabar con los ronquidos no funcionen:

#### Evitar dormir boca arriba

Una de las características más comunes entre los que roncan es que lo hacen cuando adoptan la postura de dormir de espaldas al colchón, eliminando o reduciendo ese problema al cambiar de posición, por lo que es uno de los principales consejos en la búsqueda de acabar con este problema.

#### Humidificador

Uno de los aspectos que más pueden acentuar el ronquido es el aire seco que pueda haber en la habitación, por lo que un humidificador puede ser la solución para solventar este problema.

#### Alcohol

Las bebidas alcohólicas contienen sustancias que relajan la faringe, lo cual facilita la vibración al fluir el aire y generando el ronquido.

#### Medicamentos

En el mercado están disponibles una serie de medicamentos destinados al descanso que contienen benzodiazepinas, una sustancia que agrava el ronquido y la apnea del sueño que puede provocar.

#### Tabaco

Los fumadores son más propensos a roncar, ya que fumar puede reseca e inflamar las vías aéreas, por lo que dejar de fumar puede ser otra solución eficaz.

#### Pérdida de peso

Muchos expertos señalan al sobrepeso como otra de las claves que provocan los ronquidos, por lo que intentar bajar algo de peso puede contribuir para lograr acabar con este ruido tan molesto.

## Almohadas

Un truco que está demostrado que puede lograr el objetivo de acabar con los ronquidos es el de usar dos almohadas o elevar el cabecero de la cama, ayudando así a optimizar el flujo respiratorio.

En cuanto a soluciones más concretas, los dispositivos de avance mandibular, que provocan un adelanto de la mandíbula con respecto al maxilar superior, aumentando el espacio que hay tras la lengua, son una alternativa cuando las medidas anteriores no han resultado.

## La cirugía como última alternativa

En los casos en que existe alguna anomalía anatómica que predisponga a roncar, como una desviación del tabique nasal, un mayor grosor de la úvula o un paladar blando, se puede contemplar la opción última de una intervención para acabar con el ronquido, la cual es poco invasiva por los avances de los últimos años y acarrea una recuperación rápida.

Instituto Europeo del Sueño es un centro de referencia a nivel internacional en el reconocimiento e investigación de los trastornos relacionados con el descanso, con las mejores soluciones destinadas a mejorar el descanso de las personas.

---