

9.5. ¿Alguien le ha dicho que ronca?

Mucha gente ronca. Sobre todo los varones de más de 40 años. Las personas con el cuello muy grueso roncan más.

En muchos casos no se sabe por qué se ronca. En otros sí. Se puede roncar, por ejemplo, por problemas en la garganta o en la nariz: pólipos, desviación del tabique o sinusitis. En los niños, las vegetaciones también producen ruido al respirar.

El ronquido en ocasiones, puede ser un signo de enfermedad (apnea del sueño). Esta enfermedad puede causar problemas graves de corazón e incluso accidentes de conducción y laborales, ya que provoca somnolencia durante el día.

¿Qué puede hacer?

- Intente perder peso si le sobran unos kilos. Solo unos 4-5 kg le ayudarán.
- Procure no tomar alcohol después de las seis de la tarde.
- Evite el tabaco.
- Evite dormir boca arriba. Inténtelo con almohadas o también puede coser una pelota de tenis en la espalda del pijama, así estará incómodo en esa postura y se dará la vuelta.
- Evite las pastillas para dormir.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando siga roncando a pesar de seguir todos los consejos.
- Cuando piense que tiene la enfermedad de la apnea del sueño. Se sospecha esta enfermedad si:
 - Su pareja le dice que su respiración se interrumpe durante el sueño y se queda sin respirar más de 10 segundos y esto se repite durante la noche.

- Tiene mucho sueño durante el día. Se queda dormido leyendo, viendo la tele e incluso en el coche parado unos minutos.
- Está siempre de malhumor. Se enfada por todo.
- Se siente deprimido y cansado, o tiene dolor de cabeza al levantarse.
- Si le ocurre esto, es muy probable que su médico le aconseje hacer algunas pruebas (exploración otorrinolaringológica, polisomnografía). Si estas confirman la enfermedad, habrá que pensar en usar una máscara con oxígeno para dormir, llamado dispositivo de presión continua positiva en la vía aérea superior (CPAP).
- Si se detecta algún problema de nariz o garganta, a veces es preciso operarse.



¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/snoring.html
- www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/index.htm (en inglés)