

Ronquidos: un ruido fuerte que puede ser perjudicial para la salud

Por Natalie McGill

Los ronquidos pueden ser un ruidoso subproducto del sueño. Pero, además de interrumpir la paz y la tranquilidad de los familiares o parejas, pueden tener un efecto más grave: pueden ser perjudiciales para la salud.

Los ronquidos pueden indicar la presencia de dificultades respiratorias debido a una obstrucción en las vías respiratorias, alerta Michael Twery, PhD, director del Centro Nacional de Investigaciones sobre Trastornos del Sueño (National Center on Sleep Disorders Research) dependiente del Instituto

Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart Lung and Blood Institute).

“La persona no puede obtener todo el aire que necesita en cada inspiración,” explica Twery. “A medida que la gravedad de los ronquidos aumenta, se desarrolla una afección médica que a veces se conoce como ‘trastorno respiratorio durante el sueño’ o ‘apnea del sueño.’”

No poder obtener la cantidad necesaria de aire en cada inspiración implica que tampoco se obtiene el oxígeno que hace falta para órganos vitales como el cerebro, el corazón, los riñones y el hígado. Si una persona ronca o tiene respiración entrecortada mientras duerme,



es posible que no esté inhalando suficiente aire, lo cual perturba el sueño y genera una somnolencia excesiva durante el día, explican los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention).

Según los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), algunos de los factores de riesgo de apnea del sueño que provoca ronquidos son el sobrepeso, tener más de 40 años, ser hombre y tener antecedentes de apnea del sueño. Sin embargo, los ronquidos fuertes crónicos y la apnea del sueño pueden presentarse en personas de todas las formas y tamaños. Los niños pequeños, por ejemplo, pueden desarrollar apnea del sueño si tienen las amígdalas inflamadas. Otros factores de riesgo son: tener el cuello, la lengua o las amígdalas grandes, la mandíbula pequeña o una obstrucción en los conductos nasales debido a problemas como alergias, señalan en los NIH.

Si bien los cambios que se producen en el cuerpo cuando la respiración se ve perturbada durante el sueño pueden ser pequeños, dormir mal con frecuencia altera el metabolismo del cuerpo y, con el tiempo, contribuye al riesgo de padecer enfermedades crónicas, dice Twery.

“Los científicos han observado aumentos en el riesgo de padecer enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes y otros

trastornos en personas con un trastorno respiratorio durante el sueño no tratada, a veces indicada por el ruido de ronquidos fuertes y frecuentes,” amplía Twery.

Si a usted le toca lidiar con los efectos secundarios de los ronquidos fuertes constantemente, he aquí algunos consejos para

bajar el volumen. Twery dice que el primer paso para buscar ayuda para solucionar la somnolencia excesiva y los ronquidos fuertes

frecuentes es hablar acerca de sus síntomas con un médico o con un especialista que pueda evaluar si es necesario realizar un tratamiento con relación a su estado de salud general.

“El médico es la persona más indicada para comprender de qué manera este problema está afectando a la persona... y también para entender por qué el roncar podría representar una afección respiratoria más grave en donde la respiración al dormir es insuficiente y si es una afección que requiere que se hagan más pruebas o un tratamiento,” añade Twery.

No obstante, Twery dice que las investigaciones han demostrado que en algunas personas el problema de los ronquidos y la apnea del sueño pueden mejorar al bajar de peso. Esto significa que hay que adoptar hábitos más sanos, como una mejor dieta y hacer ejercicio. Otras medidas que puede tomar son reducir el consumo de alcohol y dejar de fumar, recomiendan los NIH.

“A veces, cuando subimos de peso, el espesor de las vías respiratorias puede aumentar debido a la grasa que se acumula en los músculos de estas vías,” explica Twery. “Esto efectivamente estrecha las vías respiratorias y reduce su fuerza mecánica, lo cual aumenta la probabilidad de que haya obstrucciones.”

Otra solución es utilizar un dispositivo de presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés) mientras duerme. El dispositivo detecta la respiración y envía suficiente aire a través de una máscara para evitar las obstrucciones y acabar con los ronquidos.

Según Twery, a algunas personas puede no gustarles utilizar una máscara o pueden sentirse incómodas respirando con una máquina. Por eso, es importante hablar con su proveedor de atención médica acerca de cuál es la mejor opción para usted y si hay alternativas.

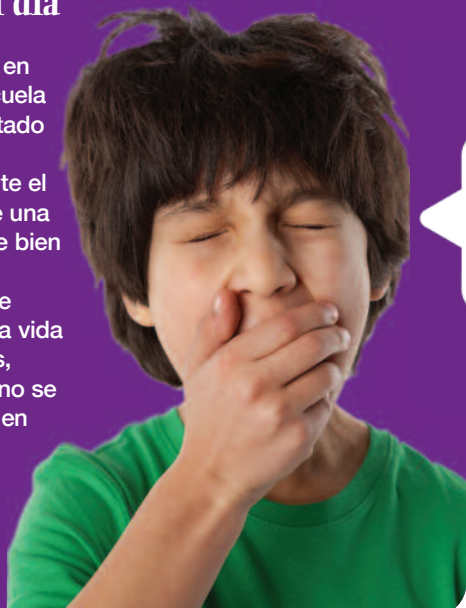
>> Para obtener más información sobre los ronquidos y la apnea del sueño, visite www.nhlbi.nih.gov



Los efectos de los ronquidos pueden arruinarle el día

El rendimiento en el trabajo o la escuela puede verse afectado si un trastorno respiratorio durante el sueño impide que una persona descanse bien durante la noche.

Además, puede poner en peligro la vida de otras personas, especialmente si no se ha descansado bien antes de realizar tareas como conducir un vehículo, alerta Twery.



YAWN!