

Ronquido

¿Qué es el ronquido?

El ronquido es el sonido que se produce durante el sueño cuando el flujo del aire está obstruido en el área donde la lengua y la parte superior de la garganta se juntan con el paladar blando y la úvula. Los ronquidos se producen cuando estas estructuras vibran una contra la otra durante la respiración. Se estima que el 45 por ciento de todos los adultos roncan ocasionalmente y el 25 por ciento roncan habitualmente. El roncar es más común en los hombres y personas con exceso de peso. El ronquido es la respiración obstruida. Además de alterar los patrones del sueño y la falta de sueño, puede causar otros problemas de salud graves. El ronquido puede también ser un síntoma de otras condiciones médicas.

¿Cuáles son las causas del ronquido?

El ronquido puede producirse por muchos factores, incluyendo los siguientes:

- **Pobre tono de los músculos.**
- **Tejido de la garganta excesivamente abultado.**
- **Paladar blando largo.**
- **Úvula larga.**
- **Conductos nasales bloqueados o mal ventilados.**
- **Deformidades de la nariz.**
- **Desviaciones del tabique nasal.**

¿Puede prevenirse el ronquido?

Para aliviar el ronquido leve u ocasional se recomienda lo siguiente:

- **Llevar un estilo de vida saludable, incluyendo hacer ejercicio y seguir una dieta adecuada.**
- **Perder peso.**
- **Evitar la toma de tranquilizantes, píldoras para dormir y antihistamínicos antes de ir a la cama.**
- **Evitar la ingestión de alcohol al menos cuatro horas antes de irse a la cama.**
- **Evitar las comidas pesadas al menos tres horas antes de irse a la cama.**
- **Establecer patrones regulares de sueño.**
- **Dormir sobre un lado.**
- **Mantener una inclinación de la cabecera de la cama de aproximadamente cuatro pulgadas (10 cm).**

Tratamiento del ronquido:

El tratamiento puede incluir una mascarilla nasal que proporciona una presión de aire continua positiva (su sigla en inglés es CPAP) o bien mediante cirugía (SEPTOPLASTIA O UVULOPALATOFARINGOPLASTIA).