

# Cambios de Estilo de Vida para La Apnea del Sueño

Puede parecer imposible lograr dormir bien una noche si tienes apnea del sueño. Haciendo algunos cambios de estilo de vida, puede aliviar tus síntomas para que duermas mejor.

Dos cosas que pueden empeorar la apnea del sueño son, el sobrepeso y fumar. Estos pueden afectar tus vías respiratorias superiores, causando problemas para respirar. Si tienes sobrepeso, bajando solo unas cuantas libras puede mejorar tus síntomas. También si dejas de fumar, si fumas. Consulta a tu profesional médico si es necesario, sobre cómo puedes lograr estas metas.

Otros cambios diarios que pueden aliviar tus síntomas incluyen: Ser más activo físicamente durante el día; Limitar la cafeína y el alcohol cuando se acerca la hora de dormir; Dormir de lado y no boca arriba; Iniciar una rutina saludable para dormir, como acostándote y levantándote diario a la misma hora.

Algunos de estos cambios de estilo de vida pueden ser más difíciles de mantener que otros. Recuerda que tu profesional médico puede ayudarte. Te puede dar las herramientas que necesitas para hacer cambios sanos y duraderos.