

La Diferencia Entre Roncar y La Apnea Obstructiva del Sueño

Roncar y la apnea obstructiva del sueño ocurren cuando las vías respiratorias se bloquean cuando duermes. Pero cuando roncas, tus vías respiratorias están parcialmente bloqueadas por un momento. El aire al final logra pasar. Cuando esto sucede, tu garganta vibra, haciendo el sonido de ronquido.

La apnea del sueño, por otro lado, interrumpe tu sueño. Con la apnea obstructiva del sueño las vías respiratorias superiores se bloquean parcial o completamente y el flujo de aire a los pulmones se reduce o se detiene.

Entonces el cerebro despierta al cuerpo solo el suficiente tiempo para despejar las vías respiratorias. La respiración reinicia con un sonido audible. Este proceso se puede repetir varias veces durante la noche.

Habla con tu profesional médico si el ronquido es fuerte o te interrumpe el sueño, si tienes sueño durante el día o si te cuesta trabajo dormir.