

# La Diferencia Entre Roncar y La Apnea Obstructiva del Sueño

Roncar y la apnea obstrutiva 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 obstrutiva 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.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

