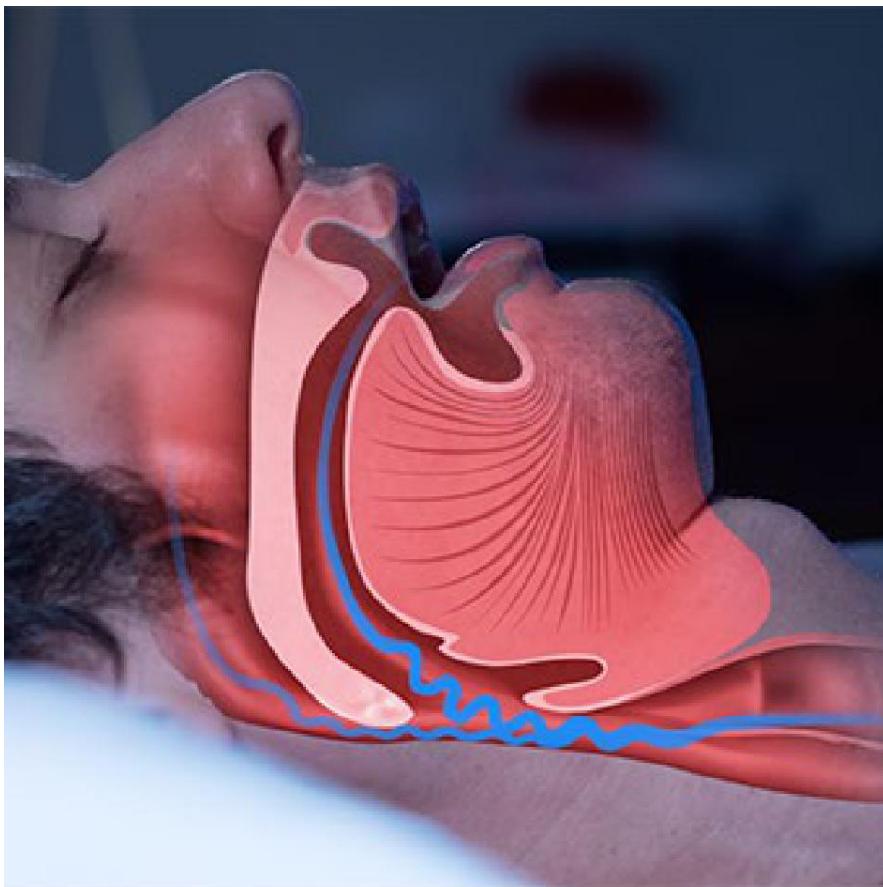




Mira el video

Ronquido



Descripción general

Es ruidoso, repetitivo y puede impedir que tenga una noche de sueño reparador. Roncar es un problema con el que muchos de nosotros tenemos que lidiar. Puede suceder de vez en cuando o todas las noches. Tomémonos unos minutos para aprender más acerca del ronquido.

Causas

El ronquido es causado por una obstrucción respiratoria durante el sueño. El sonido proviene del aire que pasa a través de los tejidos que se encuentran en la parte superior de sus vías respiratorias, haciéndolos vibrar. Tener sobrepeso puede hacer que usted ronque. Lo mismo puede ocurrir al beber alcohol o tomar sedantes antes de acostarse. Dormir sobre su espalda también puede hacer que usted ronque.

Síntomas

Si duerme con alguien, es probable que usted sepa cuando ronca. Sin embargo, si duerme solo, es posible que no se dé cuenta de ello. ¿Alguna vez se despierta sintiendo que le falta el aire o que se está ahogando? ¿Tiene dolor de garganta o dolor de cabeza por las mañanas? ¿Tiene sueño durante el día? Estos y otros síntomas pueden estar vinculados con el ronquido.

Problemas relacionados

En algunas personas, roncar es signo de un problema menor, como unas amígdalas o adenoides agrandadas, o un defecto nasal. Pero para otras personas, roncar es una señal de un problema serio de salud al que llamamos "apnea obstructiva del sueño". Esta es dañina para su corazón. Aumenta su riesgo de tener hipertensión, enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular.

Tratamiento

Por lo tanto, si ronca, hable con su médico. Bajar de peso o hacer algunos otros cambios en su estilo de vida podrían ayudar. Un remedio casero podría ayudar. O, quizás necesite una atención más especializada. Su médico creará un plan de tratamiento que sea adecuado para usted.