

¿Cómo puedo dejar de roncar?



Descripción general

Si ronca, usted sabe lo frustrante que esto puede ser. El ronquido le impide a usted y a su pareja obtener un sueño restaurador. Pero no se aflija, hay muchas maneras de tratar el ronquido. Veamos cómo puede obtener alivio.

Consulte a su médico

Primero que nada, consulte a su médico. Averigüe si su ronquido es causado por un problema como el sobrepeso o una obstrucción de las vías respiratorias. Su médico puede examinarlo y descartar estos problemas. Si la causa de su ronquido no es obvia, es posible que necesite acudir a un especialista para que le hagan un estudio del sueño.

Cambios en el estilo de vida

Ahora, aprendamos acerca de algunos remedios para el ronquido. En primer lugar, es posible que necesite hacer algunos cambios en su estilo de vida. Es posible que necesite bajar de peso o dejar de fumar. Es posible que deba limitar su consumo de alcohol.

Remedios caseros

También existen remedios caseros. Entre ellos se encuentran cosas como los artefactos bucales y las tiras dilatadoras nasales, que ayudan a ampliar el espacio en su nariz y garganta. También hay dispositivos que usted puede utilizar para evitar dormir sobre su espalda.

Hacer más rígido el paladar

Es posible que su médico le recomiende un procedimiento para hacer más rígido su paladar blando. Ese es el techo de su boca. Es el tejido que vibra cuando usted ronca. El paladar blando puede hacerse más rígido con implantes o suturas. También puede hacerse con inyecciones o con un procedimiento de radiofrecuencia.

Cirugía

Y, por último, es posible que necesite cirugía. Las amígdalas o las adenoides agrandadas pueden eliminarse. Es posible que se le tenga que reparar un defecto de su nariz, para ayudar a que el aire fluya apropiadamente cuando usted respira. Su médico creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.

