



■ ¿Por qué se produce el ronquido y cómo prevenirlo?

El **ronquido** es un padecimiento que afecta a gran parte de la población adulta, particularmente a los ancianos y a las personas con sobrepeso. Este trae reconocidas consecuencias en términos de convivencia, pero también se le asocian repercusiones dañinas en diversas funciones del cuerpo. Revise aquí estas consecuencias y cómo prevenirlas.

*El **ronquido** es un sonido ronco que ocurre cuando se estrechan las vías respiratorias. Este es muy común y afecta a gran parte de la población adulta, pues entre sus principales causas están la obesidad y la vejez. Aunque puede ser un síntoma de apnea del sueño y otros padecimientos, la roncopatía primaria es un trastorno en sí mismo con sus propias causas y consecuencias. Estas repercusiones afectan tanto la salud del individuo como sus relaciones afectivas. Existen diferentes precauciones que se pueden tomar para prevenir que el **ronquido** se produzca, que van desde cambios en el estilo de vida hasta el uso de aparatos diseñados para estos casos.*



■ ¿Cuáles son las causas de la roncopatía?

La roncopatía primaria es, por definición, el padecimiento que involucra **ronquidos** pero no apneas (Santamaría y Astudillo, 2014). Dado que existe una amplia variedad de factores que facilitan su ocurrencia, los ronquidos son muy comunes entre la población. Dentro de estos factores, la mayoría se relaciona con un componente físico de los pacientes que compromete las vías respiratorias. Los más relevantes son:

- Micrognatia, es decir, una mandíbula muy pequeña.
- Desviación del tabique nasal.
- Rinitis, trastorno que produce irritación e inflamación de la membrana mucosa en la nariz.
- Obesidad, que en estos casos puede estrechar las vías respiratorias y favorecer el ronquido.

Otro factor relevante conocido es la edad avanzada de los pacientes.

■ ¿Qué repercusiones tiene el ronquido en la salud?

Por mucho tiempo se ha considerado que los **ronquidos** no tienen consecuencias en la salud de los individuos, asociándoseles repercusiones únicamente cuando aparecen acompañados del trastorno de apnea del sueño. Sin embargo, estudios indican que la roncopatía primaria trae consigo diferentes implicancias en el bienestar de quienes la padecen (Santamaría y Astudillo, 2014). Las que se investigan actualmente son:

- Deterioro neurocognitivo.
- Hiperactividad e hipersomnia.
- Riesgo cardiovascular.
- Síndrome metabólico.



Además de estas consecuencias en términos de salud, el **ronquido** afecta gravemente sus relaciones sociales. La intensidad del **ronquido** puede ser tan potente como para interrumpir el sueño de quienes comparten habitación y hogar con la persona que padece de **ronquidos** (Medline, 2019).

■ ¿Cómo prevenir los ronquidos?

A pesar de que los **ronquidos** ocurren como consecuencia natural del envejecimiento, hay ciertas recomendaciones desarrolladas para sobrellevarlos (Clínica Las Condes, 2019). Entre estas estrategias están:

- Evitar el consumo de alcohol y sedantes.
- Entrenar la posición del cuerpo al dormir, evitando descansar boca a arriba.
- Bajar de peso en los casos de obesidad.
- Usar tiras para la nariz que dilatan las fosas nasales.

El **ronquido** es un fenómeno sumamente frecuente que afecta a más de la mitad de la población adulta. Este puede aparecer como un padecimiento en sí mismo o como un síntoma de otras enfermedades, como la apnea del sueño. En cualquier caso, el **ronquido** trae consigo consecuencias que van desde el ámbito social, pasando por el psicológico, hasta el fisiológico. Quienes consideren que sus ronquidos son muy severos deben consultar con un especialista y seguir sus instrucciones al respecto.

■ Artículos relacionados:

- [¿Tengo sobrepeso? Qué es el IMC y cómo interpretarlo](#)
- [Calcule su IMC](#)
- [Una nueva etapa en la vida: El cuidado de la salud en las Personas Mayores](#)



■ Referencias

Clínica Las Condes. “¿Cómo se puede reducir el ronquido?”. <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Otorrinolaringologia/Noticias/Te-puede-interesar/Como-se-puede-reducir-el-ronquido> (Último acceso: 20 de Mayo del 2019).

National Sleep Foundation. “Snoring and sleep”. <https://www.sleepfoundation.org/articles/snoring-and-sleep> (Último acceso: 20 de Mayo del 2019).

Santamaría, A. y Astudillo, D. Roncopatía primaria y sus implicancias clínicas: fin al paradigma de entidad inocua. Revista de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello, v.74. 2014. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/orl/v74n2/art14.pdf> (Último acceso: 20 de Mayo del 2019).

US National Library of Medicine. Medline Plus. <https://medlineplus.gov/snoring.html> (Último acceso: 20 de Mayo del 2019).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl