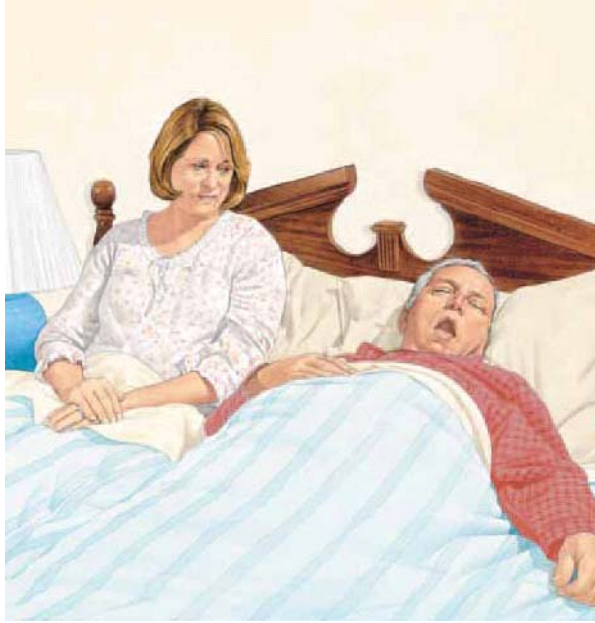


# EL RONQUIDO Y LA APNEA DURANTE SUEÑO



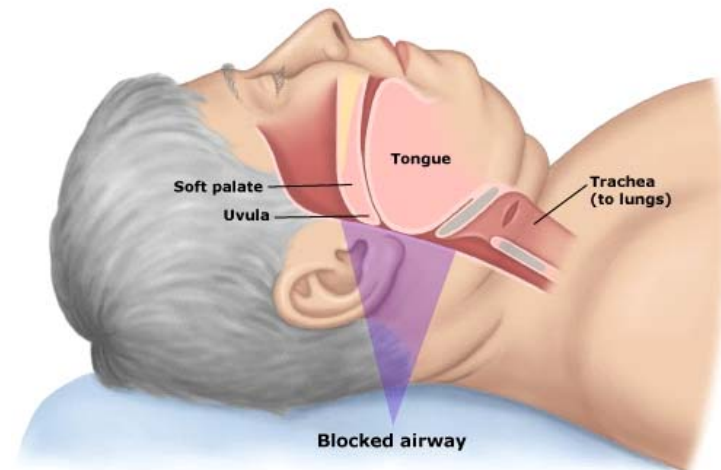
Cuando nos dormimos se produce una relajación de la lengua y los tejidos que rodean la orofaringe.

Al relajarse obstruyen las vías respiratorias y el aire que respiramos produce el ruido típico del ronquido cuando atraviesa la zona obstruida

Cuando roncas no descansa de forma adecuada y tampoco dejas descansar a los demás

Si la obstrucción es importante puede bloquear la respiración durante un periodo excesivamente largo y producir falta de oxigenación y una elevación excesiva de la tensión arterial

La apnea del sueño produce cansancio crónico y alteraciones del carácter, también puede ser un factor desencadenante o agravante de trastornos cardiacos



# Que hacer para evitar roncar

## PRIMER NIVEL:

- Disminuir el peso
- Hacer actividad física habitualmente
- Dormir sobre un lado (procurar no dormir boca arriba)
- Despejar la nariz mediante un lavado antes de acostarse
- Hacer cenas ligeras
- Evitar tomar alcohol

## SEGUNDO NIVEL:

- Tiras adhesivas para abrir las fosas nasales
- Medicamentos

## TERCER NIVEL PREVIA CONSULTA MEDICA:

- Férulas oclusales
- Cirugía de la úvula y el velo del paladar

