

Fecha: 31-03-2026

Medio: El Heraldo Austral

Supl.: El Heraldo Austral

Tipo: Columnas de Opinión

Título: Columnas de Opinión: Las parejas de personas roncadoras pierden hasta 340 horas de sueño al año

Pág.: 2

Cm2: 504,3

VPE: \$ 209.796

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

1.500

4.500

☐ No Definida

ecimientos

a Mancilla Talma, conocida como Momi", "La Flaca", Nació en Puerto e Marzo de 1949 y fallece en día 21

orque creo que merece sea público e debemos expresar como familia, e los amigos, conocidos, hermanos rieron con nosotros expresando su zos, con su silencio, sus caricias, estaban a la "Peque", como núcleo rivimos, sentimos su humildad, su

adre preocupada de tus hijos y de tu alegría, día a día, siempre te vimos te no fuiste "monedita de oro", ifónico Municipal de Puerto Varas, niversidad Austral de Puerto Montt melodiosa voz, llevaste la cultura de ndo difusión como embajadora de a pueblo, ciudad o país que visitaste mpañeros coralistas, desde Arica a is de hacerlo internacionalmente, armoniosas melodías, no solo del del Himno a Puerto Vara. Puedo s, a Bariloche, Viedma, Mar del amados (Brasil), en la ciudad de la Obra Musical "Lautaro el Mito", a I. Municipalidad de Puerto Varas, esente en las Semanas Musicales i Orquesta Sinfónica de la FACH, "Nabuco". Junto al viejito pascuero s de la zona, llevándole regalos os a los pacientes que quedaban a Sra Klaus.

ulo de Secretaria Taquidactilógrafa ecretaria de Santiago", trabajo en la on Ariel Osorio, Servicio Agrícola y Montt, Corporación de la Reforma resa de Turismo VARMONTT, fue Roja de Puerto Varas; mientras los ore ocupó un cargo en las directivas s realizaste en tu vida Amor Mío.

ublicación es agradece por lo que comunidad y especialmente por la u preocupación y desvelos a en tu nombre y en el mío propio, os amigos, parientes, hermanos que nos acompañaron.

Tu esposo

marzo de 2026.-

Las parejas de personas roncadoras pierden hasta 340 horas de sueño al año

Dr. Franco Lotito Catino

Conferencista, escritor e investigador (PUC)

De acuerdo con datos suministrados por la Organización Mundial de la Salud, alrededor del "45% de la población adulta mundial ronca y, en el caso de los adultos mayores, esta cifra puede alcanzar hasta el 60%. De este último grupo, entre un 35% a un 45% corresponde a hombres y entre un 15 y un 28% se trata de mujeres".

Un estudio realizado en Inglaterra sacó a la luz los costos físicos, emocionales y psicológicos que produce el hecho de dormir al lado de un roncador, entre los cuales se cuenta: cansancio, trastornos cognitivos, falta de ánimo, agresividad y hasta sordera, entre otras consecuencias, debido a los altos niveles de ruido que provocan los ronquidos. Utilizando los datos recogidos por la U. de Surrey, Gran Bretaña, se demostró que aquellas "personas que duermen al lado de un roncador pierden, en promedio, una hora diaria de sueño", es decir, alrededor de 340 horas -y más- al año.

Las molestias pueden ser muy notorias, puesto que los ronquidos pueden superar, en ocasiones, los 110 decibels, cual es la cifra récord que se ha llegado a medir en laboratorios del sueño. Y si para el mismo roncador la vida se le hace difícil al no poder obtener un descanso reparador, para quien es su pareja eso se vuelve, prácticamente,

imposible. La razón es muy simple de entender: el sonido de los ronquidos se transforma en un factor estresante para la pareja, porque a menudo no se atreve a despertar al roncador, y si esta molestia se arrastra por meses y años, con el tiempo, la persona puede llegar a presentar graves alteraciones en su salud física y mental.

Algunos de los problemas que se provocan en la pareja del roncador son, principalmente, la "fragmentación del sueño y agotamiento físico, lo que a su vez genera trastornos cognitivos, falta de ánimo, irritabilidad, mal humor, dificultad de concentración en el trabajo" y, por cierto, serios conflictos en la relación de pareja.

Tanto es así, que la Fundación del Sueño en Estados Unidos, investigó a miles de parejas, donde uno de los dos roncaba y el análisis de los resultados del estudio demostró que alrededor del 25% de estas personas terminaba durmiendo en piezas separadas. Esta acción puede ser un motivo de discordia, ya que cuando la pareja que no ronca toma la decisión de separar piezas, el roncador lo interpreta como que la pareja ya no lo quiere, especialmente cuando anda irritable, agotada, pelea constantemente por todo, sin comprender que este comportamiento se debe a que las personas no logran descansar y tener un sueño reparador.



Pero los problemas pueden ser aún mayores, ya que en algunos países como España, Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Colombia, etc., los ronquidos son considerados una de las principales razones de la ruptura de la relación de pareja, inmediatamente detrás de los problemas financieros o de las infidelidades.

Aunque los ronquidos traen consigo grandes problemas para quienes los padecen, tales como apneas del sueño, aumento de la presión arterial, incremento del riesgo de un ataque cardíaco, etc., los sujetos afectados no son los que demuestran el mayor interés en tratar el trastorno, por cuanto, más del 50% de las personas que acuden por ayuda especializada lo hace impulsadas por la pareja o por un familiar. En el caso de los hombres son sus parejas quienes los arrastran y en el caso de las mujeres son las hijas quienes piden hora al especialista.

Ido Austral

Fundado el 9 de septiembre de 1951

Fundado el 9 de septiembre de 1951. Directora Ejecutiva y Representante Legal: Paola Álvarez B; Gerente Comercial: Gustavo Gálvez M; Editora: Paola Álvarez B; Periodista: Diego Gálvez A. Correo electrónico: prensa@eha.cl

