

**Salud.** Los electrolitos ayudan a equilibrar las funciones que tu organismo realiza. Cuando pierdes minerales, es probable que sufras mareos y otros síntomas que debes atender inmediatamente.

Said Pulido  
 Metro World News

Los ronquidos se producen cuando el paso del aire por las vías respiratorias superiores se ve parcialmente obstruido durante el sueño, lo que provoca una vibración en los tejidos blandos de la garganta.

Aunque en muchos casos son benignos, pueden afectar la calidad del sueño propio y de quienes comparten la habitación, e incluso ser un signo de un trastorno más serio, como la apnea del sueño.

# ¿Por qué roncamos?

FUENTES: MAYO  
 CLINIC Y SANITAS.  
 / FOTOS: FREEPIK.

## CAUSAS

Los ronquidos pueden deberse a una variedad de factores, como la anatomía de la boca y de los senos paranasales, el consumo de alcohol, las alergias, los resfriados y el sobrepeso.

Cuando pasas de un sueño liviano a un sueño profundo, los músculos del paladar, la lengua y la garganta se relajan. Los tejidos de la garganta se pueden relajar lo suficiente como para bloquear parcialmente las vías respiratorias y vibrar.

Los siguientes factores pueden afectar las vías respiratorias y causar ronquidos:

### 1) LA ANATOMÍA DE LA BOCA.

Tener un paladar blando bajo y grueso puede estrechar las vías respiratorias. Si la parte de tejido triangular que cuelga del paladar blando (úvula) está alargada, puede obstruir el flujo de aire y aumentar la vibración.

### 2) CONSUMO DE ALCOHOL.

Los ronquidos también pueden producirse por beber demasiado alcohol antes de dormir. El alcohol relaja los músculos de la garganta y disminuye las defensas naturales contra la obstrucción de las vías respiratorias.

### 3) SOBREPESO Y OBESIDAD.

Es posible que las personas con sobrepeso tengan tejidos adicionales en la parte posterior de la garganta que puedan estrechar las vías respiratorias. Así mismo, el exceso de grasa en cuello y garganta favorece la obstrucción.

### 4) PROBLEMAS NASALES.

Es posible que la congestión nasal crónica o la torcedura de la separación entre las fosas nasales (tabique nasal desviado) contribuyan a los ronquidos.

### 5) PRIVACIÓN DEL SUEÑO.

Es posible que no dormir lo suficiente provoque una mayor relajación de la garganta.

### 6) POSICIÓN AL DORMIR.

Por lo general, los ronquidos son más frecuentes y fuertes al dormir boca arriba debido a que el efecto de la gravedad sobre la garganta estrecha las vías respiratorias.

## LAS CLAVES

■ Los ronquidos son sonidos emitidos durante el sueño. Se producen en el momento en que la columna de aire de la respiración recorre los músculos en estado de relajación de la garganta, provocando un efecto vibratorio que ocasiona esa anomalía sonora.

■ El problema surge cuando roncar se vuelve una situación crónica en la que la persona ronca diariamente por periodos prolongados, lo cual puede ser un signo de alguna patología de gravedad.

■ Los ronquidos pueden hacer que despiertes varias veces durante la noche, y también pueden impedirle a tu pareja conciliar el sueño.

■ Entre mayor sea el estrechamiento de las vías respiratorias, la columna de aire es más intensa, haciendo que la vibración tisular sea más fuerte, lo que genera ronquidos más estruendosos.

## APNEA DEL SUEÑO

● Muchas veces el ronquido está asociado con la apnea obstructiva del sueño (AOS), por lo que si roncas y presentas algunos de los siguientes síntomas, es importante que acudas con un especialista en trastornos del sueño.

● **Síntomas:** jaqueca al despertar, garganta adolorida, elevación de la presión arterial, pecho adolorido, despertar a causa de tus ronquidos, momentos de cese respiratorio al dormir, exceso de somnolencia diurna y problemas de concentración.

● La apnea del sueño con frecuencia se caracteriza por un ronquido fuerte seguido de periodos de silencio cuando la respiración se detiene o casi se detiene. Con el tiempo, esta situación puede hacer que despiertes, en ocasiones con un resoplido fuerte o un jadeo. Este patrón puede repetirse muchas veces durante la noche.



## DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Una vez que un especialista analice tu sintomatología e historial clínico, te realizará una revisión física y te solicitará una serie de estudios como radiografías, resonancia magnética, tomografía computarizada y una polisomnografía nocturna (estudio del sueño).

El tratamiento a seguir consiste en diversas recomendaciones para evitar los ronquidos, entre ellas disminuir tu peso corporal, abstenerse de ingerir alcohol, evitar dormir boca arriba, no desvelarte y usar descongestionantes nasales.