

CONSEJOS PARA RONCADORES

CAUSA:

El ronquido es un ruido causado por la vibración de las partes blandas de la garganta.

Hay que diferenciarlo de la Hipopnea/ Apnea que es un evento caracterizado por la reducción o ausencia de flujo aéreo buconasal .

MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS :

*Evitar sobrepeso; recomendamos dieta saludable, hipocalórica en caso de sobrepeso para reducción de peso y realización de ejercicio físico moderado de forma regular (pasear 30 min).

*Cenar ligero y al menos 2 horas antes de acostarse.

*Suspender tabaco.

*No beber alcohol, sobre todo en las 6 horas previas al sueño.

*Limitar el uso de fármacos sedantes porque provocan una relajación excesiva de los músculos, incluidos los de la garganta.

*Evitar dormir boca arriba; dormir preferentemente de lado.

*Intentar llevar horarios regulares de sueño.

*Corregir el reflujo gastroesofágico, si existe.