

a un médico quien puede derivarle a un hospital donde haya una clínica para trastornos del sueño. Es importante que la pareja hable también con el doctor, porque él o ella puede ayudar a describir los síntomas.



SPANISH
25 MARCH 1996

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

Cuando el roncar es un problema

When Snoring is a Problem

REVIEWED
November 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Cuando el roncar es un problema

Todos sabemos cómo suenan los ronquidos. Pero algunas personas, especialmente los hombres obesos de más de 40 años, tienen una clase diferente de ronquido. Cada cierto tiempo el ritmo continuo de sus ronquidos es interrumpido por algunos segundos de silencio, seguidos de algunos ronquidos especialmente fuertes.

La razón de este silencio es que la lengua de la persona, como parte de su garganta, se ha relajado tanto durante el sueño que le obstruye las vías respiratorias, haciendo difícil su respiración. Los ronquidos fuertes que siguen al silencio significan que la persona está despertando y luchando por aspirar aire.

Esta afección se llama apnea del sueño y afecta al doble de hombres que mujeres. Los médicos piensan que aproximadamente el nueve por ciento de los hombres de más de 40 años tienen apnea del sueño. Para muchos de ellos es lo suficientemente severa como para constituir un problema de salud. Aunque la persona con apnea del sueño no se da cuenta, se despierta frecuentemente durante la noche y no obtiene el número de horas de sueño que necesita. Esto puede causar irritabilidad y somnolencia desusada durante el día, lo cual es un problema serio para una persona que maneja un automóvil. Los estudios en los Estados Unidos, por ejemplo, han revelado que los conductores con esta afección causan el doble de accidentes del tránsito que otros conductores.

Los médicos creen que las personas con apnea del sueño son más propensas a tener presión arterial alta y sufrir un ataque cardíaco o ataque de apoplejía fulminante (stroke).

¿Cómo puede saber usted si tiene apnea del sueño? Es bastante difícil saberlo y la mayoría de las personas con esta afección no se dan cuenta de que la tienen. Es más probable que sea la pareja de

la persona, o alguien que viva en la misma casa, quien se dé cuenta, no sólo de los ronquidos, sino también de la somnolencia durante el día.

Sin embargo, debido a que los ronquidos y la somnolencia diurna no parecen ser síntomas importantes, mucha gente no se molesta en ver a su médico de familia, dice el Profesor Colin Sullivan del Centro de Insuficiencia Respiratoria y Trastornos del Sueño del Royal Prince Alfred Hospital.

“Pero no es un problema trivial,” agrega, “Se lo debe tomar seriamente.”

¿Por qué sufre la gente de apnea del sueño? Es más común entre las personas que están pasadas de peso, la obesidad agrega grasa adicional a la región de la garganta y lengua, haciendo más fácil que se obstruyan las vías respiratorias. En algunos casos, basta sólo bajar de peso para curar la apnea del sueño.

Otro problema es el alcohol. Cuando dormimos, los músculos del cuerpo se encuentran más relajados que cuando estamos despiertos. El alcohol aumenta este efecto, produciendo un relajamiento aún mayor de los músculos. Esto hace más fácil que la lengua se enrolle hacia atrás dentro de la garganta y obstruya el paso del aire. Pero los médicos también piensan que algunas personas sencillamente han nacido con vías respiratorias más pequeñas que se obstruyen más fácilmente.

Algunas veces se puede tratar la apnea del sueño usando por la noche una máscara especial que cubre la nariz, la cual evita que se produzca obstrucción de las vías respiratorias.

Cualquier persona que piense que puede tener apnea del sueño, o cuya pareja piense que esa persona tiene síntomas, debe consultar