

Ronquido:



más que un ruido

Por ALFONSO YEPES RUBIANO, MD.

El ronquido además de ser el causante de innumerables conflictos, es un problema que afecta considerablemente la salud, por eso, la necesidad urgente de visitar a un otorrinolaringólogo, se hace indispensable.

La escena de un roncador que duerme tranquilo, mientras quienes lo escuchan no solo pierden el sueño sino los estribos, es cotidiana para más de cinco millones de colombianos, que noche tras noche se enfrentan al reto de tratar de conciliar el sueño al lado de un dragón enfurecido. Alrededor del 50% de los adultos normales, roncan al menos ocasionalmente, y el 25% son roncadores habituales.

Pero, qué es el ronquido? Es el ruido que producen los tejidos de una nariz o garganta obstruidas, cuando el aire inspirado intenta pasar a través de éstas. Cuando la obstrucción es total, se puede producir un paro respiratorio, conocido como Apnea Obstructiva del Sueño.

El ronquido patológico es más frecuente en los hombres y en las personas con sobrepeso y generalmente empeoran con la edad. En las mujeres el ronquido aparece como una actividad poco ética, molesta y nociva para la salud después de la menopausia.

UN PELIGRO NOCTURNO

Dado que el sonido que produce el roncador puede llegar hasta una densidad de 90 decibeles, se tiende a pensar equivocadamente que las molestias sólo son para las personas que comparten la habitación con el paciente roncador, pero que cuando se produce la obstrucción respiratoria o Apnea, la cantidad de oxígeno disuelto en sangre baja, obligando al cerebro a mantener un sueño muy superficial, sin llegar a la fase de relajación total y por consiguiente sin lograrse el descanso y reparación física adecuada y necesaria.

Esto se traduce en somnolencia fre-

cuente durante el día, dolores de cabeza, falta en la concentración y la memoria, mal genio y hasta disfunciones sexuales, las cuales se han involucrado con el ronquido. La falta de oxigenación obliga al corazón y los vasos sanguíneos a un mayor trabajo nocturno, ocasionando con ello hipertensión arterial con deterioro del corazón y riesgo de infarto del miocardio y arritmias, e incluso con muerte súbita.

TRATAMIENTOS

Las "curas" para el ronquido varían demasiado. Se han registrado más de 300 inventos en la Oficina de Marcas y patentes de los Estados Unidos, como soluciones para el ronquido. Algunas son variaciones de la idea vieja, de la pelota de tenis cocida en la espalda del pijama, para forzar al que ronca a dormir de costado.

Los soportes para la cabeza, los collares para el cuello y los objetos que se insertan en la boca habitualmente desalientan como tratamientos para el ronquido.

Se han inventado muchos aparatos eléctricos que producen estímulos desagradables y dolorosos cuando el paciente ronca. Se presume que se podía entrenar o acondicionar a las personas para no roncar, pero desafortunadamente, las personas no pueden controlar el ronquido y si esos aparatos llegaran a funcionar, probablemente serían porque mantienen despierto al que ronca.

CIRUGIA LASER

Con un buen diagnóstico, podemos conseguir la solución al 82 por ciento de los pacientes que sufren de este problema.

La cirugía del ronquido con técnica láser, busca incrementar el nivel de vida del paciente, ya que al solucionar su problema mejora su rendimiento en el trabajo o estudio, disminuye riesgos cardiovasculares, asegura su descanso y el de su familia, mejora las relaciones sociales y familiares, repercutiendo y asegurando

calidad de vida.

La cirugía láser de la úvula o del ronquido es un procedimiento ambulatorio y realizable en la mayoría de los adultos. Se realiza con anestesia local y con la más moderna tecnología láser de Co2. Las características de este tipo de cirugía son la ausencia de sangrado y las molestias mínimas durante los primeros días son fácilmente controlables con analgésicos, lo que permite al paciente incorporarse el mismo día a sus labores cotidianas.

RECOMENDACIONES

Antes y después de la cirugía se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

* Adoptar un estilo de vida atlético y realizar ejercicios diarios para tonificar los músculos.

* Adelgace. La grasa alrededor de su garganta es el villano principal en la guerra del ronquido.

* Duerma de lado o boca abajo, no boca arriba. Cuando usted duerme boca arriba, es más probable que la lengua se resbale hacia la garganta y bloquee el paso del aire.

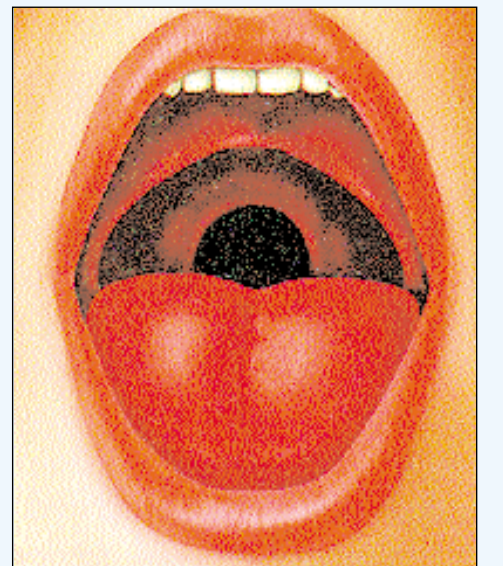
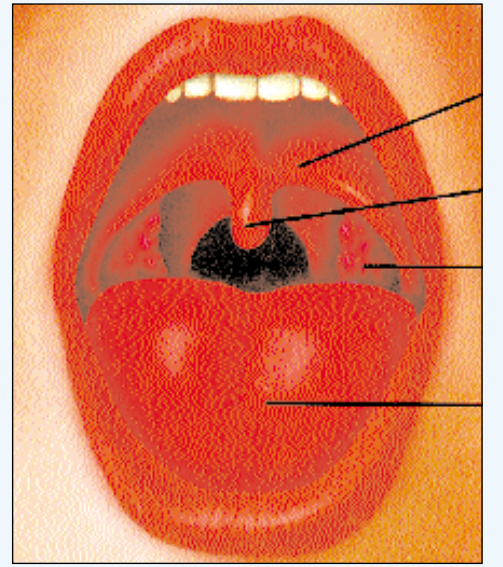
* No beba licor ni tome pastillas para dormir. Estas, junto con los tranquilizantes, causan que los músculos de la garganta se relajen más de lo normal, alimentando el bloqueo.

* Si el ronquido es causado por congestión nasal, tome un descongestionante antes de irse a dormir. Esto funciona bien cuando tienen gripe o alergia.

* Algunos médicos sugerimos levantar la cabecera de la cama unos diez centímetros, utilizando bloques o libros. Esto ayuda en el problema de la congestión y también a personas cuyos ácidos en el estómago se devuelven al esófago e irritan la garganta.

* El cigarrillo aumenta el ronquido al esforzar los pulmones. El enfisema y otras infecciones bronquiales reducen las vías respiratorias y aumentan el ruido en la respiración.

* Hágase un examen completo y vea si la cirugía láser disminuirá el ruido que hace al respirar. Todo el mundo, incluido usted mismo, dormirá mejor.



Cambios en el organismo

Las personas que roncan, tienen al menos uno de los siguientes cambios anatómicos en su organismo:

* Escaso tono muscular (falta de tensión) en los músculos de la boca y la garganta. Los músculos flácidos permiten que la lengua caiga hacia atrás en la vía respiratoria o que los músculos de la garganta se hundan hacia adentro. Eso ocurre cuando el control muscular está muy relajado por el alcohol o por las drogas inductoras del sueño. Esto también pasa con algunas personas cuando se relajan en las etapas profundas del sueño.

* El abultamiento excesivo de los tejidos de la garganta. Por ejemplo, el agrandamiento normal de las amígdalas y adenoides comúnmente produce ronquido en los niños. El sobrepeso produce un abultamiento de los tejidos del cuello. Los quistes o tumores también pueden producir el agrandamiento; pero no son comunes.

* El tamaño excesivo del paladar o la úvula. Un paladar largo puede estrechar la abertura entre la nariz y la garganta. Al colgar en la vía respiratoria, actúa como una válvula que al vibrar durante la respiración relajada contribuye al ruido del ronquido. Una úvula larga empeora aún más las cosas.

* Obstrucción nasal. La nariz congestionada o bloqueada (hipertrofia de cornetes), exige mucho esfuerzo para la respiración. Esto crea un vacío exagerado en la garganta, en la parte colapsable de la vía respiratoria y una todos los tejidos blandos de la garganta, produciendo el ronquido aún en personas que roncarían si pudieran respirar sin dificultades.

Las deformidades de la nariz o del tabique, también pueden causar obstrucciones. "Desviación del tabique" es un término común que describe una deformidad de la membrana que separa las ventanas de la nariz.



Alfonso Yepes Rubiano, médico otorrinolaringólogo de la Clínica Yepes Porto.

El ronquido suele convertirse, muchas veces, en el principal motivo de separación de la pareja. Sin embargo, muchas parejas, logran encontrar la solución perfecta para este problema entre pijamas.



Si el problema de ronquido le resulta insostenible, consulte a un especialista que le ayude mostrándole la solución para que pueda dormir y vivir bien.

2x10

LABORATORIO CALIFORNIA