

RONQUIDOS



Los ronquidos desestructuran nuestro sueño y afectan nuestra salud física y mental

El sueño, ese fenómeno activo y complejo del que depende la calidad de vida, puede verse afectado por factores que lo desestabilizan, provocando en el individuo somnolencia diurna y hasta cansancio extremo, alterando su vida cotidiana hasta el límite. La respiración, un factor determinante a la hora de poder disfrutar de un sueño reparador, depende durante estos periodos de los músculos que controlan la mandíbula, la lengua y el paladar y que mantienen abierta la vía respiratoria; cuando estos músculos se relajan, la mandíbula cae y la lengua retrocede, estrechando la vía aérea y produciendo las dificultades respiratorias y la aparición de los ronquidos, una molesta dolencia que afecta tanto a quien la sufre como a quien duerme con él. El sueño se interrumpe para que el cuerpo pueda recuperar el ritmo respiratorio; estas interrupciones impiden que el organismo descanse, lo que provoca la aparición de un gran número de dolencias.

HIPERTENSION ARTERIAL

El ronquido es un factor de riesgo para la **hipertensión arterial (HTA)**, debido al aumento de presión intratorácica que produce. En los años 80 Coccagna y Lugaresi observaron, fluctuaciones de la presión arterial con el ronquido. La presión arterial desciende durante el sueño y ellos demostraron que en roncadores importantes la presión arterial nocturna aumentaba por encima de los niveles diurnos. Ohayon y cols. valoraron en 13.057 sujetos la relación entre trastornos respiratorios del sueño e hipertensión. Concluyeron que el ronquido es un factor de riesgo independiente para la hipertensión.

PATOLOGIA CORONARIA

Respecto a la posible asociación entre ronquido y patología coronaria, algunos estudios apuntaban hacia esta posibilidad. Waller y Bophal, ajustando los datos a la edad, sexo y la presencia de obesidad, observaron que el ronquido permanecía como factor de riesgo independiente para la cardiopatía isquémica. En un reciente estudio prospectivo realizado con una muestra de 71.779 mujeres, se concluyó que el ronquido aumentaba de forma significativa, el riesgo de sufrir patología cardiovascular (cardiopatía isquémica y accidente cerebrovascular. Es probable que la relación entre ronquido y patología vascular se deba a la presencia de SAOS no diagnosticados.

ASMA

También se ha asociado el ronquido al **asma** y, en particular, al asma nocturno. La asociación entre el asma, inflamación difusa de la vía aérea inferior y el ronquido, probablemente asociado a inflamación de la vía aérea superior, es plausible. Los episodios recurrentes de obstrucción parcial o completa de la vía aérea superior, podrían desencadenar un mecanismo reflejo de obstrucción de la vía aérea inferior. Un prueba indirecta de esta asociación viene dada por el hecho de que el ronquido y la broncoconstricción se presentan ambos de forma preferente durante el sueño de ondas lentas.

Diario Médico

La apnea del sueño puede provocar importantes problemas cardiacos e hipertensión

La apnea del sueño está relacionada con problemas de hipertensión, trastornos cardíacos y una probabilidad de sufrir accidentes de tráfico que multiplica por seis la de un conductor normal, por lo que los expertos hacen aconsejable ponerse en manos del médico en caso de sufrir los síntomas.

23/09/2004

DIARIO MÉDICO

El 60% de los enfermos que padecen hipertensión sufren problemas de ronquido

El 60 por ciento de los hipertensos sufren problemas de ronquido, al tiempo que se registra una mayor prevalencia de personas que roncan y que a su vez son hipertensos, según destacaron hoy distintos expertos reunidos en el 27 Congreso Mundial de Medicina Interna, que se está celebrando en Granada.

Europa Press. 16.04 27/09/2004

En este sentido, el presidente del citado congreso y jefe de Medicina Interna del Hospital Clínico de Granada, Blas Gil Extremera, sostuvo, asimismo, que "la consecuencia de unir hipertensión y ronquido es multiplicar por dos o por tres la probabilidad de sufrir una complicación cardiovascular, especialmente si se tiene sobrepeso".



Diario Médico

Ronquidos peligrosos

Además de irritar e impedir el sueño del compañero de cama, los ronquidos pueden alertar de la presencia de un trastorno respiratorio grave. La apnea obstructiva del sueño, una patología caracterizada por la presencia de ronquidos acompañados de interrupciones en la respiración, afecta a entre un 2 y un 4 por ciento de la población adulta y puede provocar graves complicaciones entre las personas que la sufren.

Miguel Castillo 17/03/2001

DIABETES

Más recientemente se ha relacionado el ronquido con la **diabetes**. La posible influencia de los trastornos del sueño en la insulina plasmática y la glicemia, fueron citados por Elmarsy y cols.. Aunque la obesidad es el principal factor de riesgo para la diabetes, los roncadores obesos tienen más probabilidad de desarrollar diabetes que los obesos no roncadores.

Snoring as a Risk Factor for Type II Diabetes Mellitus
Snoring is independently associated with elevated risk of type II diabetes.
Am J Epidemiol 2002;155:387–93.

DISFUNCIÓN DIURNA

El ronquido podría ser causa de **disfunción diurna**. La somnolencia diurna asociada al ronquido provoca, secundariamente, trastornos en las funciones cognitivas. Inicialmente se atribuyó este problema a la hipoxemia nocturna. Sin embargo, Guilleminault y cols. fueron los primeros que asociaron la disfunción diurna a la fragmentación del sueño causada por el aumento del trabajo respiratorio asociado al ronquido, o a aumentos transitorios de la resistencia de la vía aérea, que causarían breves despertares nocturnos o *arousals*. Aunque el ronquido no afecta a la arquitectura del sueño en general, sí influye en la eficacia del sueño.

DISMINUCION DE LA LIBIDO E IMPOTENCIA SEXUAL

En el ronquido y el SAOS suelen observarse alteraciones endocrinas diversas, como la disminución de la libido y la impotencia sexual, que parecen tener su origen en una menor secreción nocturna de testosterona.

DEPRESION

La falta de sueño profundo puede provocar trastornos de la conducta y de la personalidad.

PERDIDA DE MEMORIA Y DETERIORO INTELECTUAL

Así mismo, la falta de sueño profundo puede provocar trastornos neurológicos.

DESESTRUCTURACION Y FRAGMENTACION DEL SUEÑO

La reiteración de los despertares subconscientes al final de cada apnea se mantiene durante toda la noche y da lugar a la fragmentación del sueño y a la casi imposibilidad de conciliar un descanso profundo y reparador.

La desestructuración de la arquitectura del sueño origina importantes manifestaciones neuropsiquiátricas, como la somnolencia diurna excesiva, que es el síntoma más característico y que, en sus grados más intensos, llega a ser causa de incapacidad laboral y de accidentes laborales y de tráfico.

La falta de sueño profundo está también en relación con:

- Trastornos de la conducta y de la personalidad (síndrome depresivo, irritabilidad, paranoia, etc.)
- Pérdida de memoria
- Deterioro intelectual
- Disminución de la habilidad motora y de la destreza perceptiva

CEFALEA MATUTINA

La cefalea matutina, bastante frecuente en pacientes roncadores, se debe a la vasodilatación cerebral ocasionada por la hipercapnia que acompaña a las apneas (Alvarez-Sala 99)