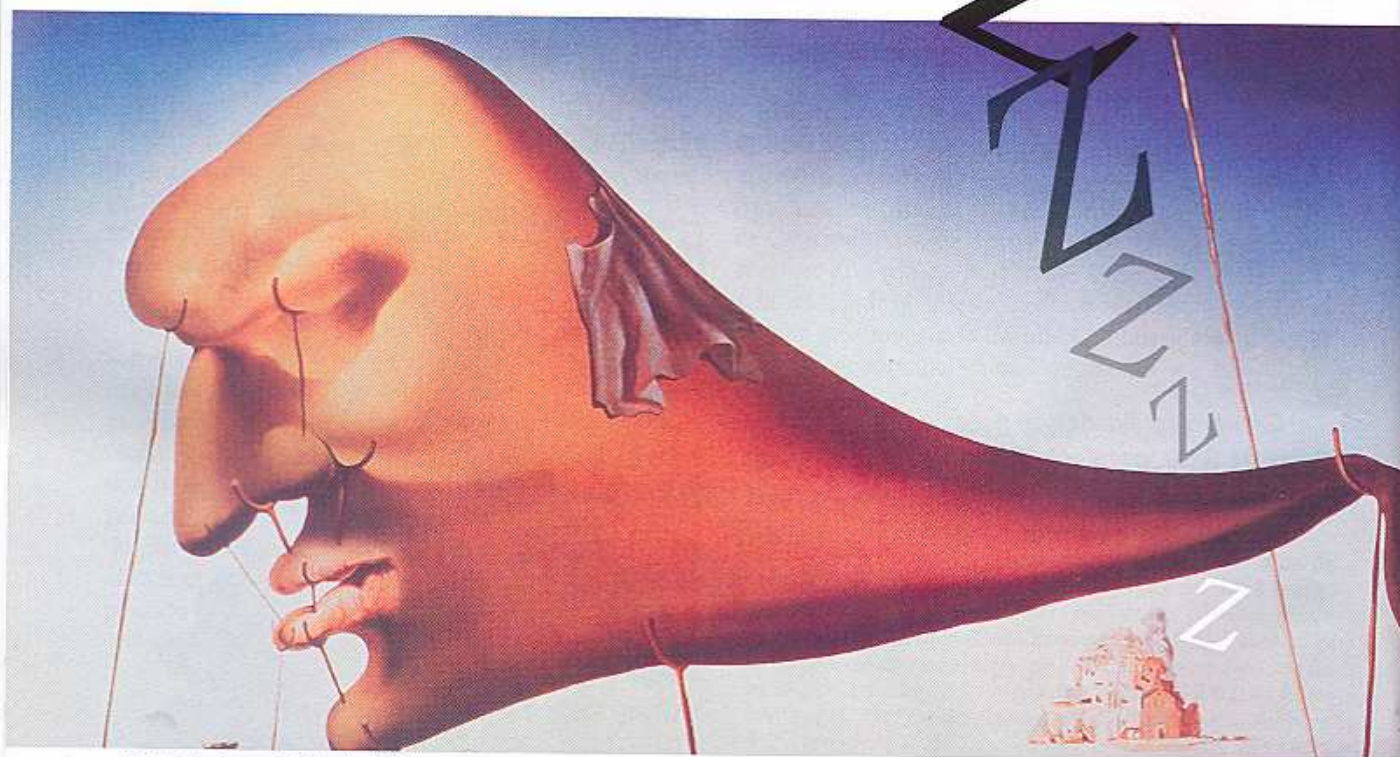


A partir de los cuarenta años el porcentaje se dispara

# El 60% de los hombres roncan



'El sueño', pintura de Salvador Dalí.

POR ANA AZNAR

El ronquido es un síntoma extraordinariamente común. El 24% de hombres y el 14% de mujeres son roncadores habituales. Este porcentaje se dispara entre los cuarenta y sesenta años, roncando de forma significativa el 60% de los hombres y el 40% de las mujeres.



**E**l ronquido se produce cuando el flujo de aire encuentra una obstrucción al pasar por detrás de la boca y la nariz; ésta es la parte colapsable de la vía respiratoria, donde la lengua y la parte superior de la garganta se encuentran con el paladar blando y la úvula (campanilla). Cuando estas estructuras chocan entre sí y vibran durante la respiración producen el ronquido. Las personas que padecen de ronquido tienen al menos alguno de los siguientes problemas: alteración en el tono muscular de los músculos de la boca y la garganta (flaccidez); engrosamiento excesivo de los tejidos de la garganta; tamaño aumentado del paladar o la úvula; o una obstrucción nasal.

### Los hombres roncan más

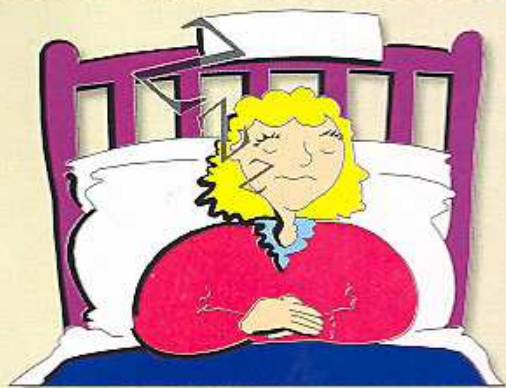
La razón por la que los hombres roncan más que las mujeres no está muy claro actualmente. Posibles explicaciones son el efecto hormonal sobre la musculatura de la vía aérea superior, diferencias en la distribución de la grasa corporal y diferencias anatómicas y funcionales de la faringe entre hombres y mujeres.

Lo que parece estar claro es que existen tres factores potenciadores como son la obesidad, el tabaco y el alcohol. La obesidad produce un aumento en las resistencias de la vía aérea; el tabaco puede generar una inflamación y un edema, y secundariamente un estrechamiento faríngeo; y el alcohol atenúa la actividad de los músculos dilatadores faríngeos, al igual que los sedantes, aumentando las paredes faríngeas.

### Factor de riesgo

El ronquido es un posible factor de riesgo para la hipertensión arterial (HTA), la cardiopatía isquémica

## FACTORES DE RIESGO MÁS IMPORTANTES



En este cuadro se recogen los factores de riesgo más importantes para roncar.

- 1 El sexo masculino 
- 2 Obesidad 
- 3 Tabaquismo 
- 4 Alcohol 
- 5 Fármacos inductores del sueño 

### ► Cómo se produce el ronquido

El sonido del ronquido se produce cuando existe una obstrucción al paso del aire a través de la parte posterior de la boca y la nariz.



### ► Cómo se produce el ronquido (II)

Al respirar, el aire mueve los tejidos del paladar blando y la campanilla, y este roce genera el ruido característico del ronquido.



### ► Las causas

- Bajo tono muscular en la garganta o de la lengua.
- Excesivo desarrollo de los tejidos de la garganta.
- Excesiva longitud del paladar blando.

### ► Las causas (II)

Aparte de estas causas, hay otras relacionadas con enfermedades o disfunciones (catarro, amígdalas inflamadas, nariz taponada, tabique nasal desviado...) que obstruyen las vías respiratorias.

y la enfermedad cerebrovascular, supuestamente debido al aumento de presión intratorácica que produce. También se ha asociado el ronquido al asma y, en particular, al asma nocturno. Más recientemente se ha relacionado el ronquido con la diabetes; aunque la obesidad es el principal factor de riesgo para esta enfermedad, los roncadores obesos tienen más probabilidad de desarrollar diabetes que los obesos no roncadores.

Un hecho conocido es que las mujeres embarazadas roncan más. Parece además que el ronquido también podría tener consecuencias para el embarazo. En un estudio reciente, se valoró el ronquido en 500 mujeres embarazadas: en el 24% de casos aparecía el ronquido



o se agravaba, así como, la presencia de hipertensión y pre-eclampsia fue superior en embarazadas roncadoras. Además, los neonatos

de roncadoras mostraron más probabilidades de tener bajo peso al nacer y puntuaciones más bajas en el test de Apgar. ■



## Ir a un especialista

**E**xisten muchos tratamientos para el ronquido y la apnea del sueño. No hay un tratamiento universal para todos y se debe comenzar por un examen diagnóstico realizado por un especialista. Las opciones de tratamiento son: generales, farmacológicos, CPAP, cirugía y aparatos intraorales.

**Snorex:** es un aparato intraoral, patentado por el doctor **Pedro Mayoral**. Su simplicidad contrasta con su gran efectividad, ya que se ha obtenido un aparato pequeño que recopila toda la información necesaria para tratar de manera eficaz la apnea. Es fácil de usar, y cómodo de transportar. No tiene contraindicaciones, y su acción es reversible, de tal manera que, si se usa, actúa pero no altera los tejidos, que vuelven a la normalidad cuando se deja de usar.

**Prótesis bucales:** resuelven temporalmente el problema del ronquido, aunque son poco toleradas y luego de algunos meses de uso provocan dolores y trastornos de la articulación de la mandíbula.

**Tiras nasales:** sin ningún valor para el tratamiento.

**Cirugía del tabique nasal:** cuando existe una mar-

cada desviación del tabique nasal causante, en parte, de los ronquidos o la apnea.

**Cirugía tradicional del velo:** con anestesia general, se quitan tejidos de la garganta. Es un procedimiento doloroso y requiere la hospitalización de uno a tres días y una recuperación de dos semanas.

**Cirugía del velo con láser:** se realiza con anestesia local de forma ambulatoria. Mediante un rayo láser se cortan tejidos de la garganta (paladar y campanilla). Muchas veces requiere de más de una sesión. Tiene un post-operatorio sumamente doloroso y prolongado. Puede además dejar secuelas, como cambios permanentes en la forma de hablar y tragar. Su indicación, hoy en día queda limitada a casos muy especiales.

**Cirugía convencional por radiofrecuencia:** similar al láser en cuanto al dolor post-operatorio y complicaciones.

**Coblation:** su indicación surge tras un riguroso examen médico realizado por el especialista.

**Presión positiva continua de la vía aérea (CPAP):** implica usar máscara presurizada sobre la nariz mientras se duerme. Mucha gente lo encuentra incómodo y no lo tolera. No resuelve el problema si se suspende su uso, obligando así a la dependencia del mismo. ●