

Roncar puede ser una enfermedad

Generalmente el roncar es considerado por la población general como algo jocoso pero puede ser el inicio de una enfermedad llamada apnea (pausa al respirar) del sueño, la cual aumenta el riesgo de tener problemas cardiovasculares.

Según el diccionario español roncar significa hacer ruido bronco con la respiración mientras se duerme. Esto es producido por la vibración que produce el aire sobre la vía aérea superior. Desde el siglo pasado se viene hablando que el roncar produce un sueño no reparador y cansancio diurno pero no el interés surge desde la década de los ochenta cuando se demuestra que los roncadores pesados tienen mayor aumento de presión arterial.

Los médicos hemos aprendido que el roncar no puede ser considerado como algo inofensivo ya que en la actualidad es un marcador potencial del síndrome de apnea del sueño. Se estima que el 34% de los adultos roncan y para la mayoría, roncar no tiene consecuencias médicas seria. Pero, en el 9% de los hombres y en el 4% de las mujeres, el ronquido diario, es la primera indicación de un desorden potencialmente mortal, la apnea obstructiva del sueño. Estos problemas son más comunes en personas de mayor edad. Quizá el 25% de las personas mayores de 50 años, experimenta alguna alteración respiratoria durante el sueño.

Esta enfermedad o síndrome se caracteriza por el cierre recurrente durante el sueño de la vía aérea superior. Este evento nocturno origina una alteración de la oxigenación en la sangre, despertares frecuentes nocturnos (micro despertares), y excesiva somnolencia diurna (modorra).

Los síntomas son ronquidos nocturnos de gran intensidad. Alteran el sueño de la pareja y toda la familia. Estos ronquidos son interrumpidos por pausas seguidas de jadeos y sensación de asfixia lo cual en algunas oportunidades hace que estos pacientes muevan las piernas y brazos incluso llegando a dar patadas.

El sueño es inquieto, intranquilo se levantan frecuentemente a orinar y pueden tener dolor de cabeza. Al día siguiente se encuentran muy cansados con modorra, fatigados, con cambios de ánimo que van desde la depresión hasta la irritabilidad.

Las personas con apnea de sueño se pueden quedar dormidas a horas inadecuadas, por ejemplo, durante horas de trabajo o cuando conducen su automóvil. Estudios recientes muestran que las personas con apnea tienen de cuatro a seis veces más accidentes automovilísticos que la población general.

Quienes padecen apnea de sueño pueden tener dificultades para concentrarse y se vuelven olvidadizos. También pueden ser irritables, nerviosos o deprimidos. Estos problemas se pueden presentar repentinamente o aparecer a lo largo de varios años. Las personas que lo padecen pueden no darse cuenta o menospreciar su gravedad. A veces el individuo busca ayuda porque tiene dificultades al dormir. Puede estar consciente de que se despierta frecuentemente con falta de aire y moviéndose bruscamente. Quejarse de dolores de cabeza por la mañana y frecuentemente pierde interés en las relaciones sexuales, incluyendo problemas para tener erección.

Todos los síntomas antes mencionados traen como consecuencia complicaciones:

Hipertensión arterial, enfermedad cardiaca isquémica (infarto), arritmias, enfermedad cerebrovascular (derrames), alteración del ánimo y vida afectiva, mayor incidencia de accidentes de tránsito.

MANIFESTACIONES EN LOS NIÑOS

La apnea del sueño ha sido implicada en algunos casos de síndrome de muerte súbita infantil, aunque no se conoce la relación exacta. En niños de edad preescolar, el síntoma más obvio es la falta de desarrollo o crecimiento normal. Niños mayores se ven desanimados y a veces trabajan mal en la escuela; pueden ser calificados como lentos o flojos. También, en niños hiperactivos o con trastornos de conducta se ha encontrado asociación con ronquido y apnea en algunos niños, la apnea causa enuresis (orinar en la cama). Es común en niños con sobre peso y aquellos con amígdalas y adenoides grandes. Los niños con apnea pueden roncar, chillar o dar la impresión de que tienen dificultad para respirar , pero pueden dormir bien. No

es normal que los niños ronquen. Los padres deben consultar con un médico por los ruidos nocturnos de un niño.

El diagnóstico se realiza con la polisomnografía o estudios abreviados los cuales permiten determinar el grado de desaturación de oxígeno nocturno, ronquidos, variabilidad de la frecuencia cardíaca, etc.

Afortunadamente existen maneras de tratar esta enfermedad, la terapia más eficaz al momento es la aplicación nasal de presión positiva en la vía aérea (CPAP). Este es un sistema compuesto por una unidad compresora que entrega un flujo de aire el cual mantiene abierta el canal por donde circula el aire.

Existe otro tipo de medidas como son la higiene del sueño, los cambios de posición, la reducción de peso y los dispositivos de avance mandibular. Cuando no existe la enfermedad pero se es un roncador pesado se puede realizar cirugía.

El conocimiento por parte de la población y la difusión constante de esta enfermedad hará que los enfermos busquen atención médica con mayor prontitud para evitar consecuencias fatales.

Dr. Iván Chérrez Ojeda – www.respiralab.com – info@respiralab.com – Guayaquil – Ecuador.

Diseño: **armil99** – www.armil99.com – info@armil99.com – Guayaquil – Ecuador.