

# NUTRISALUD DOCUMENTOS

## Ronquidos y Roncopatía

Visite Nuestro sitio web [www.nutrisalud-cr.com](http://www.nutrisalud-cr.com) y síganos en facebook en <http://www.facebook.com/Nutrisalud.cr?fref=ts>  
 ENVIANOS TUS DUDAS O CONSULTAS A [WWW.FACEBOOK.DOCTORPIZA.COM](http://WWW.FACEBOOK.DOCTORPIZA.COM)

GUADALUPE - ROHRMOSER  
 CURRIDABAT  
 TELÉFONO 800-688-7424

**NUTRISalud**  
 Centro Médico - Nutricional

PROMOVIENDO SU SALUD  
 NUTRICIONAL, EMOCIONAL Y FÍSICA

En

NutriSalud nos dedicamos a la conservación y restauración de su estilo de vida y su salud en más amplio

**RONCAR ES UNA CONDICIÓN MÉDICA QUE SE DA EN GRAN CANTIDAD DE PERSONAS. ¿QUIEN NO RONCADO ALGUNA VEZ EN LA VIDA? PERO LA RONCOPATÍA COMO SE CONOCE LA CONDICIÓN EN MEDICINA DEBE SER CONSIDERADA COMO UNA ENFERMEDAD Y NO COMO UN ACONTECIMIENTO NORMAL EN LA VIDA DE LAS PERSONAS**

Manuel E. Piza (NutriSalud)

**R**oncan hombres y mujeres, bebés, niños y adolescentes, sin embargo la condición es más frecuente y grave en hombres después de los cincuenta años y es causa de trastornos familiares y de desavenencias conyugales pero, más serio aún, es un síntoma de la apnea del

sueño de la cual el tipo más grave es el llamado síndrome de Pickwick que se conoce así en honor a un personaje de Dickens en su libro y que se refiere a un grado mayor o menor de obstrucción respiratoria con la correspondiente asfixia crónica. Esos pacientes presentan

Otros documentos de su interés

En nuestra Serie COMER SIEMPRE BIEN (<http://www.nutrisalud-cr.com/category/revista-nutrisalud/alimentacion-nutricion/comer-siempre-bien/>)

Encontrará siempre artículos nuevos y otros menos recientes pero todos llenos de valiosa información para lograr aumentar su CULTURA NUTRICIONAL y DE SALUD y permitirle obtener cada día un estilo de vida más saludable, una mejor figura y una salud envidiable durante muchos años.

Puede ver temas como:

- Los Nutraceuticos (alimentos que actúan como medicamentos)
- Nuestra Guía de Intercambio de alimentos y alimentación balanceada
- Dieta de la Persona activa
- Pre Hipertensión arterial (corríjala antes que evolucione hacia algo más serio)
- Los engaños y mitos sobre la Dieta y el Ejercicio
- Que es el colesterol y como manejarlo
- Vegetarianismo Ejercicio y Salud
- Alimentos que engordan y otros que no engordan
- La Dieta HCG
- Acido úrico alto
- Que es y que no es orgánico
- ADEMÁS NUESTRA SERIE DE ARTICULOS NUMERADOS CON CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA NUTRICIÓN Y EL ESTILO DE VIDA "Comer Siempre Bien" del 1 al 10 y muchos otros temas de su interés.

**Roncar puede ser un signo de un trastorno del sueño serio llamado apnea del sueño. Eso significa que usted deja de respirar por períodos de más de 10 segundos mientras duerme. La apnea del sueño es seria, pero hay tratamientos que pueden ayudar. Los niños también pueden tener apnea del sueño**

cuadros de apneas que les hace interrumpir el sueño, dificultando el descanso nocturno e incluso poniendo en riesgo su salud cardio-pulmonar. Además en síndrome se acompaña de somnolencia (narcolepsia) durante el día con cambios en la concentración de gases en la sangre que llevan a la hipercapnia o sea aumento de la concentración de CO<sub>2</sub> y acidosis respiratoria la cual ocurre solamente en condiciones avanzadas.

El problema anatómico relacionado con los ronquidos parece localizarse en las estructuras de la boca o la faringe entre el paladar duro y el hueso hioides y es en esa región donde se encuentran algunos elementos que son sujeto a deformaciones relacionadas con la contracción de diversos músculos de la zona, siendo que las dos zonas responsables de la mayoría de los casos son el velo-faríngeo y la región posterior a la base de la lengua o glosofaringea.

Las causas del ronquido las encontramos en una respiración que produce vibración o "flameo" de las partes blandas de la oro-faringe y mientras se limite a un sonido, generalmente no tiene mayores consecuencias aparte de ser un factor de disolución matrimonial. Cuando, por el contrario se produce el SINDROME DE APNEA DEL SUEÑO O S.A.S. se da una interrup-

**La apnea del sueño es un trastorno común en donde la respiración se interrumpe o se hace muy superficial. Estas interrupciones pueden durar desde unos pocos segundos a minutos y pueden ocurrir más de 30 veces por hora.**

**El tipo más común es la apnea obstructiva del sueño. Esta causa un colapso en las vías respiratorias o una obstrucción de ellas durante el sueño. Luego, la respiración vuelve con un ronquido o resoplido. La gente que padece de apnea suele roncar muy fuerte. De todos modos, no todas las personas que roncan tienen apnea.**

ción de la respiración durante el sueño y suele agregarse un componente lingual. En estos casos sí puede tener consecuencias serias para la salud y se considera severo cuando la duración de las apneas supera los 10 segundos y existen más de 30 en un sueño normal de 7 horas (más de 4 ó 5 en una hora). Se calcula que uno de cada 20 roncadores padece S.A.S y en la edad mediana el 24%

de los varones y el 14 % de las mujeres roncan sin mayores consecuencias pero, después de los 60 años el 40% de la mujeres y el 60% de los varones ronca con una relación entre roncadores y enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial.

Entre los factores agravantes tenemos la posición al dormir, siendo que los que duermen boca arriba roncan más frecuentemente y la obesidad la cual puede hacer que una persona caiga en apnea del sueño por si misma. Se ha demostrado que la



Es muy probable que usted o algún miembro de su familia ronque. Actualmente, las estadísticas afirman que al menos un 65% de hombres y un 40% de mujeres roncan.

insuficiencia respiratoria nasal que ocurre en personas que tienen obstrucción de la nariz por desviaciones del tabique, alergias o pólipos perjudica al organismo porque al no pasar el aire por la nariz no se "purifica", no se "calienta" y no se "humedece" adecuadamente y cuando las personas duermen con la boca abierta por obstrucción nasal, la frecuencia de ronquidos es doble.

Patogenia del ronquido y del SAS

Los movimientos respiratorios obedecen a un reflejo medular involuntario, aunque pueden ser controlados voluntariamente por la corteza cerebral. Durante el sueño normal, la actividad cortical desaparece, siendo reemplazada por la medular. Cualquier cambio en la actividad respiratoria, obstrucción, hipoxemia, etc., provoca que la persona despierte y se haga cargo del control voluntario de la respiración. Todo esto se demuestra con un examen que se llama polisomnografía.

Este método diagnóstico, pone de manifiesto también, las alteraciones de la actividad muscular y faringea que estos pacientes padecen durante el sueño. Existe una caída hacia atrás de la lengua y el paladar blando, con la correspondiente obs-



trucción de la vía aérea, provocando la crisis de apnea y el reemplazo del control medular respiratorio por el cortical.

Como factor contribuyente el abuso del alcohol y sedantes, facilitan el ronquido y el SAS, por depresión del centro respiratorio.

Clasificación de las roncopatías

Se clasifican en

- Latente, o ronquido simple, cuando la única sintomatología es la respiración ruidosa.

- Menor, cuando aparecen síntomas diurnos: cefaleas matutinas, somnolencia, sueño irresistible, etc.
- Severa, ya estamos frente a un síndrome de apnea del sueño (SAS), más trastornos diurnos y en algunos casos popliloglobulia e hipertensión arterial.
- Grave, o Síndrome de Pickwick se observan los síntomas anteriores pero agravados y con reales síntomas cardíacos.

Consecuencias de las roncopatías

En los casos latentes o de ronquido simple, no existen trastornos orgánicos severos. Solo la molesta respiración ruidosa.

En los casos graves, existe una importante obstrucción al paso del aire, una disminución de la ventilación alveolar durante el sueño con elevación de la presión arterial y disminución de la concentración de oxígeno en la sangre con posibles daños cerebrales y de otros órganos como consecuencia de eso. Con el paso del tiempo esto puede conducir a un estado crónico de hipertensión pulmonar con alteraciones en el corazón y puede causar la muerte.