



[Médicos de El Salvador](http://www.medicosdeelsalvador.com)

Este artículo salió de la web de
[Médicos de El Salvador](http://www.medicosdeelsalvador.com)

Fue escrito por:

[Dr. José Zanoni Yada](http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/jzanoni)

Neurocirujano Neurointervencionista

<http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/jzanoni>

**Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción.**

¿Roncar afecta su habilidad mental?

Los médicos hemos aprendido que roncar no puede ser considerado como un problema inofensivo.

Cansancio al despertar por la mañana, somnolencia durante el día, quedarse dormido en horas laborales, dolores de cabeza, limitación de la capacidad de atención, pérdida de la memoria, irritabilidad, cambios de la personalidad, comportamientos hiperactivos en niños, hipertensión arterial, infartos cardiacos y cerebrales, son algunos de los problemas que los roncadores crónicos pueden llegar a tener.

La asociación Norteamericana de Otorrinolaringología tiene reportado que una de cada dos personas es roncadora ocasional y dos de cada 10 tendrán consecuencias serias a causa de este problema.

Se ha detectado también que es mas frecuente en hombres, en obesos, y que tiende a agravarse con la edad; sin embargo estudios presentados en febrero de este año en la revista "Pediatric", elaborados por la universidad de Virginia, en niños entre seis y 12 años, mostraron estadísticamente menor rendimiento intelectual y mayores alteraciones del vocabulario en niños que roncan. Otros estudios han mostrado que estos chicos igualmente tienen un deficiente rendimiento escolar y su personalidad se vulva irritable, incluso desarrollan cuadros de hiperactividad.

El roncar generalmente es causado por obstrucción en las vías respiratorias desde la nariz hasta las estructuras que forman la garganta. Nariz bloqueada, amígdalas agrandadas, sinusitis, exceso de peso, píldoras para dormir, fumar, son algunas de las causas que se mencionan.

Es claro que existen causas específicas que hacen que los adultos y niños ronquen, no es una simple costumbre que ellos tienen.

La consulta con un otorrinolaringólogo, cirujano maxilofacial o neurólogo especialista en sueño, debe llevarse a cabo cuando estemos frente a los síntomas que forman lo que conocemos como “Síndrome de apnea del Sueño” (apnea no es más que el nombre médico que se le da al cese de la respiración).

Este síndrome se presenta en aquel paciente que ronca y repentinamente detiene su respiración durante más de 10 segundos y posteriormente inicia nuevamente los ronquidos, además, esta apnea o cese de la respiración debe repetirse durante varias ocasiones.

Estudios en Polisomnógrafo (que es el aparato con el cual se estudia el sueño del paciente) han detectado entre 30 y 300 periodos de apnea o cese de la respiración, he ahí el porque el paciente duerme tan mal y se despierta cansado, irritable y con problemas de la memoria, incluso se ha visto que ellos tienen un riesgo mucho mayor de sufrir accidentes laborales o de tránsito.

Recomendaciones: dormir de costado, bajar 10% de peso corporal, practicar ejercicio, dejar de pasar por lo menos tres horas después de comer antes de acostarnos a dormir y no ingerir alcohol.