

Los ronquidos y los remedios más usados para combatirlos

¿Qué es el ronquido?

La Comisión de Roncopatía y Trastornos del Sueño de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) ha elaborado este informe sobre los ronquidos en el que se analizan los remedios más utilizados para combatirlos a partir de búsquedas realizadas en Internet. Según los últimos datos, el 20% de los varones ronca de forma habitual, frente al 10% de las mujeres.

El ronquido primario o ronquido simple es la presencia de sonidos respiratorios graves durante el sueño en la vía aérea superior. Por norma general, se suceden sin episodios de apnea, hipoventilación, desaturaciones ni evidencia de insomnio o hipersomnia relacionados con esa fuerte respiración, es decir, no hay interrupción de la respiración ni la persona que lo padece se despierta.

Ese sonido se produce cuando existe una obstrucción al paso de aire en la parte posterior de la boca y nariz, donde coinciden la faringe, la lengua, el paladar y la campanilla. Cuando la persona que ronca coge aire e inspira, esas estructuras nasoores chocan unas con otras, produciendo una vibración durante la respiración y, por tanto, generando ese ruido. Se trata de un problema más frecuente en hombres, aunque ellas también lo sufren.

Existen varios factores que pueden influir en que una persona ronque. Entre ellos, está el sobrepeso y la obesidad, puesto que la acumulación de grasa del cuello oprime y presiona en exceso a las vías respiratorias. Aunque no es la única razón. Las congestiones nasales, las desviaciones del tabique de la nariz, neoplasias o pólipos nasales, la postura al dormir, el consumo de tabaco o alcohol también condicionan la aparición de los ronquidos. Incluso, en ocasiones se da en el último mes de gestación en las mujeres embarazadas.

Algunos autores clasifican estos sonidos en:

Ronquido simple o benigno: este se produce cuando no molesta a la pareja y no está acompañado de evidencia objetiva de resistencias de la vía aérea superior, es decir, que no existen factores que limiten el acceso del aire respirado a los pulmones.

Ronquido alto habitual o social: También se suele considerar como simple, pero en este caso sí molesta al acompañante o personas que conviven en la casa, aunque sin resistencias de la vía aérea superior.

Si al ronquido le acompaña la obstrucción de las vías respiratorias superiores es señal de que esa persona padece algún tipo de trastorno del sueño. Uno de ellos es el **Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño** (SAOS). El SAOS consiste en la aparición de episodios recurrentes de limitación al paso del aire durante el sueño, como consecuencia de una alteración anatómico-funcional de la vía aérea superior que conduce a ciertos momentos repetitivos de colapso o asfixia. Ese cese o interrupción transitoria de la respiración provoca descensos de los niveles de oxígeno en la sangre, así como microdespertares frecuentes. Los síntomas que aparecen cuando esto ocurre son sensación de sueño no reparador, ronquidos, cefaleas, cansancio crónico, insomnio, somnolencia diurna excesiva, trastornos cognitivo conductuales, respiratorios o inflamatorios secundarios. De estos síntomas el más llamativo es la somnolencia diurna que nos hará sospechar de la gravedad del cuadro. Asimismo, las apneas obstructivas pueden provocar hipertensión arterial, problemas cardiovasculares y cerebrovasculares o resistencia a la insulina con un síndrome metabólico que favorece la obesidad, una enfermedad que causa, de hecho, dichos colapsos en la respiración.

Unos dos millones de españoles podrían padecer el Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño, es decir, afecta entre un 4% y un 6% de los hombres y a un 2-3% de las mujeres. Sin embargo, sólo están diagnosticados el 5% y el 9% de los casos, por lo que existe más de un millón de personas que lo sufren pero no lo saben o no reciben tratamiento.

Remedios para los ronquidos

En materia de ronquidos, existen miles de soluciones que invaden las páginas de Internet. Algunos de los remedios populares más empleados con el fin de acabar de una vez con estos desagradables ruidos se detallan a continuación.

- **Chasquidos de lengua.** Este es un remedio que suele poner en práctica el compañero de habitación de la persona que ronca. No es una solución permanente sino transitoria pero, al menos, funciona durante un rato, ya que al producir un ruido o, incluso, tocar a quien ronca, se produce una ligera alerta en el roncador que hace que el cerebro aumente el impulso respiratorio y activa el tono de los músculos de la faringe.
- **Tiras nasales.** Son un clásico método para solucionar el problema de los ronquidos. Lo que hacen es estirar la nariz para que puede pasar mayor cantidad de aire al respirar. Se pueden adquirir en cualquier farmacia o supermercado.
- **Realizar gimnasia en la boca.** En algunos casos se practican ejercicios para fortalecer los músculos de esta parte de la cabeza y así reducir la frecuencia de los ronquidos o su fuerza. Es recomendable hacerlo con el consejo del especialista pues existen ejercicios utilizados en foniatría o de reeducación de la voz que pueden ayudar, como abrir la boca, mover la mandíbula, estirar y mover la lengua de un lado a otro o, incluso, tararear o cantar.
- **Gárgaras.** Hay varias recetas por la Red con las cuales se aconseja hacer gargarismos, con el objetivo de solucionar el problema de los ronquidos, sobre todo cuando son

causados por un resfriado o congestión nasal. Entre ellas, hay una que consiste en elaborar una infusión de hojas de frambuesa con dos cucharadas de miel y realizar gárgaras con ella. Otra opción que se plantea es prepararlo con un puñado de hojas de salvia, con una infusión de menta o una gota de aceite de esta planta en un vaso de agua fría.

- **Cebolla.** Este truco consiste en cortar una cebolla por la mitad, echarle una pizca de sal y ponerla en la mesilla de noche antes de acostarse. La razón es la misma que el remedio anterior, puesto que tradicionalmente se ha utilizado como descongestivo natural.
- **Eucalipto y menta.** Otras opciones que se suelen utilizar son vahos o inhalaciones de vapor con las hojas de estas dos plantas antes de irse a dormir, con el fin de abrir las vías respiratorias y suavizar la garganta. También se recomienda echar algunas hojas en la almohada o en el cabecero de la cama.
- **Aceite de oliva y ruda.** Este remedio consiste en mezclar un vaso de aceite de oliva con 50 gramos de ruda, en un recipiente hermético. Dejar reposar durante 14 días. Después, es necesario colarlo y untarlo antes de acostarse en cuello, nariz y nuca.
- **Infusiones.** El té de ortiga y el de Oolong son dos opciones usadas para calmar los ronquidos. En el primer caso, se toma antes de dormir, incluso se hacen vahos con la infusión y luego se bebe. El té de Oolong se tome una o dos horas antes de acostarse.
- **Cúrcuma.** Los que la usan con el fin de dejar de roncar toman una cucharada, por ejemplo, disuelta en un vaso de leche caliente, antes de ir a dormir.
- **Lavados nasales con solución salina.** Es un método que se utiliza, sobre todo, con resfriados y congestión nasal. Se mezcla una cucharada de sal y media de bicarbonato en un vaso de agua. Después, se aplica un lavado nasal con este líquido, con el fin de despejar la nariz y evitar que abra la boca la persona que tiende a roncar.
- **Dormir con collarín.** Hay personas que utilizan un collarín puesto que al levantar la barbilla, evitan que la garganta se repliegue sobre sí misma y de alguna manera pueden mantener las vías respiratorias más abiertas.
- **Usar una almohada extra.** Este remedio tiene el mismo fin que el anterior: mantener las vías respiratorias abiertas. Permite también tener la cabeza algo inclinada, no tumbada totalmente horizontal, por lo que el conducto de aire se queda abierto y se evitaría así que la persona ronque.
- **Llave de hierro hueca.** Es un clásico entre los remedios para evitar los ronquidos. Aunque no hay base científica en este método, lo cierto es que las abuelas decían –y

ahora internet también– que si se coloca una llave antigua de hierro y con eje hueco debajo de la almohada, los ronquidos terminan por irse.

- **Zapatos usados.** Otro remedio muy comentado en Internet es el de colocar bajo la cabecera de la cama los zapatos usados ese mismo día en forma de cruz.
- **Dormir de lado.** Otro recurso muy utilizado y comentado en Internet es el dormir con esta postura. Al estar bocarriba, la lengua, la barbilla y el paladar, junto con otros tejidos, se relajan y se desplazan hacia atrás, aplastando las vías respiratorias y bloqueando la entrada de aire al respirar, lo que propicia la aparición de ronquidos. Dormir de lado, a ser posible sobre el costado izquierdo, mejora la digestión y el funcionamiento del páncreas y corazón, así como favorece un correcto drenaje linfático. Hasta se comparten trucos como coser una **pelota de tenis** en la parte trasera del pijama, de tal forma que si el roncador intenta voltearse y ponerse bocarriba, la bola le moleste y vuelva a la posición de lado.

Soluciones y tratamientos fiables contra los ronquidos

Durante mucho tiempo se ha pensado siempre que roncar es normal y es sinónimo de dormir de forma plácida o un buen descanso. Pero nada más lejos de la realidad. Por suerte, se trata de un problema que tiene solución en la mayoría de los casos. A día de hoy, existen varios tratamientos para los ronquidos que han resultado ser eficaces, tanto en los casos más leves como en los más graves, como ocurre con la apnea del sueño. Cuando se sospecha que uno mismo ronca o es el compañero o compañera de habitación de una persona roncadora, lo primero que hay que hacer es acudir a un especialista para que este valore la situación de cada paciente y encuentre la causa por la que se producen estos sonidos tan desagradables, con el fin de determinar cómo tratarlo. Por norma general se identifican las causas con sólo observar los patrones en el ronquido.

Una de las causas más comunes de los ronquidos es la **obesidad**. La acumulación de tejidos y grasas en la zona del cuello es mayor en una persona con sobrepeso, ya que oprime las vías respiratorias y dificulta la respiración. Por eso, cuando el problema de roncar viene determinado por el peso, el tratamiento más eficaz es el de adelgazar. Si la pérdida de unos kilos viene acompañada de la práctica regular de ejercicio, las posibilidades de que los ronquidos desaparezcan son mayores.

Otros factores que influyen en la roncopatía son el **consumo de alcohol y tabaco**, así como ciertos medicamentos, sobre todo antes de irse a dormir. Las bebidas alcohólicas lo que hacen es relajar los músculos de la boca y de la garganta, aquellos que mantienen despejadas las vías respiratorias, por lo que dificulta la entrada y salida del aire que se respira. Por tanto, es conveniente evitarlas por la noche. Por otro lado, fumar irrita la membrana mucosa de las fosas nasales, de la faringe y bloquea los vasos sanguíneos que van a los pulmones, por lo que será complicado respirar por la nariz al reducirse el flujo de aire. Sorprende además que otra

de las razones de que una persona ronque sean los sedantes, somníferos y algunos fármacos que actúan como relajantes musculares, por lo que antes de automedicarse, es conveniente hablar con el médico para que le aconseje a la hora de tomar ciertos medicamentos.

Existen otro tipo de métodos que pueden aliviar los síntomas de roncopatía, como las **cintas para el mentón**. Se trata de un aparato, también llamado correa antironquidos, que sujeta esta parte de la cara, para mantener la boca cerrada e impedir que esta se abra mientras se está dormido, con el fin de evitar los ronquidos. Aunque este remedio es, sobre todo, para aquellas personas que roncan por este órgano. Otra opción es la **férula de avance mandibular**. Este método lo utilizan aquellas personas que roncan a causa de la vibración de la lengua. Se trata de una funda de plástico fabricada por un protésico dental especializado, que encaja en la boca y que empuja la mandíbula hacia delante, lo que ayuda a aumentar el espacio en la parte posterior de la garganta y, de esta forma, facilitar el paso del aire.

Cuando la situación es más grave, y la persona que ronca padece apnea obstructiva del sueño, como queda demostrado una vez realizado un estudio del sueño, el tratamiento más habitual es el de la **Presión Positiva Continua en la vía aérea** (CPAP, por sus siglas en inglés). Se trata de un respirador artificial o máscara nasal con la que se introduce aire a presión durante toda la noche para facilitar la respiración, puesto que mantiene despejada las vías respiratorias, eliminando los ronquidos.

La CPAP suele ser el tratamiento más eficaz para solucionar la apnea obstructiva del sueño, pero en los casos en los que ni este método haya funcionado, la alternativa para que desaparezcan los ronquidos es la **cirugía**. Existen varias técnicas quirúrgicas que se pueden aplicar para eliminar el problema pero, antes de recurrir a esta solución, el especialista debe realizar una evaluación de la situación para elegir el procedimiento más adecuado. Una de las posibles operaciones es la **cirugía nasal**, cuyo objetivo es disminuir o mejorar la obstrucción al flujo aéreo causado por alteraciones óseas, como una desviación del tabique nasal; la hipertrofia de cornetes o la presencia de pólipos nasales.

Cuando los ronquidos se producen por algún problema en la zona de la faringe, hay varias opciones quirúrgicas con las que se puede ampliar el espacio nasofaríngeo y orofaríngeo, como se puede determinar en la somnoscopia (DISE). Es el caso, por ejemplo, de la **faringoplastia**, que mejora el flujo aéreo y el colapso reorientando los pilares anteriores y posteriores faríngeos con extracción de la úvula o campanilla y porción posterior del paladar. Otras cirugías faríngeas son la **amigdalectomía** o extirpación de las amígdalas, la **amigdalotomía** o reducción del tamaño de esta masa de tejido o la **adenoidectomía** o extracción de las adenoides o vegetaciones.

La **ablación con radiofrecuencia** es otra técnica utilizada para acabar con los ronquidos. Se puede realizar en los cornetes, la base de la lengua y el paladar y su ventaja con respecto a otros métodos reside en su precisión y seguridad, además de que apenas es invasiva y supone un bajo riesgo para el paciente, aunque en ocasiones se necesitan varias sesiones.

Son más difíciles de solucionar los casos en los que la obstrucción se produce en la parte más baja de la faringe, donde deben aplicarse técnicas más complicadas, ya que se trabaja en zonas

como la base de la lengua, el hueso hioides o el maxilar. Una de ellas es el **avance maxilomandibular**. Una alternativa reciente es el implante del nervio hipogloso que permite un tratamiento neuromodulador de la apnea del sueño.

Pero sin duda alguna, la técnica más efectiva para tratar los casos más graves de ronquidos es la **traqueotomía**, con un 100% de curación frente al colapso faríngeo. Sin embargo, por razones anatómicas, sociales y funcionales, este método sólo se aplica bajo indicaciones puntuales como el SAOS muy severo y tras haber fracasado con otros tratamientos médicos y quirúrgicos.