

El 20% de la población ronca

Más de la mitad de las personas que roncan no busca solución

- **La SEORL-CCC realiza un informe con los remedios más utilizados en Internet para evitar los ronquidos. Para descargarlo pincha [aquí](#)**
- **Los otorrinolaringólogos recomiendan recurrir a un especialista cuando los ronquidos se produzcan todas las noches y causen alteraciones del sueño**

Madrid, 8 de noviembre de 2017. Más de la mitad de las personas que roncan no busca solución o no son conscientes de ello, según datos de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC), que celebra su 68 Congreso en Madrid del 10 al 12 de noviembre. Durante el mismo, se darán a conocer las últimas novedades en el tratamiento de esta patología, la roncopatía, que sufre el 20% de la población general y que afecta a más de la mitad de las personas mayores de 50 años. La SEORL advierte de la importancia de recurrir a un otorrinolaringólogo cuando el problema se produzca todas las noches y cause alteraciones del sueño, en lugar de recurrir a remedios sin base científica. La SEORL-CCC ha recogido en el informe [Los ronquidos y los remedios más usados para combatirlos](#) algunas de las soluciones más utilizadas que circulan por la Red para desmontar los mitos en torno a ello, que se puede consultar en www.seorl.net.

Existen muchos métodos que circulan en la Red con ninguna base científica, como por ejemplo colocar una llave hueca debajo de la almohada o los zapatos usados ese mismo día debajo de la cama en forma de cruz. "Solo algunas de las soluciones que hemos encontrado en Internet pueden ser útiles, como los lavados nasales con suero antes de acostarse para mejorar la obstrucción nasal o hacer gárgaras para mejorar el flujo en las vías aéreas superiores", comenta el doctor Guillermo Plaza, miembro de la Comisión de Roncopatía y Trastornos del Sueño de la SEORL-CCC. Por otro lado, si el ronquido es posicional, es decir, es mayor en la postura decúbito supino, "será mejor dormir de lado, con la ayuda de almohadas u otros mecanismos", indica.

Hay que tener en cuenta que, "si no se acude a un especialista en busca de tratamiento y recurrimos de forma constante a este tipo de remedios, la solución definitiva y más efectiva no llegará y los problemas pueden ser mucho mayores", advierte el doctor Plaza. Además de provocar el Síndrome de Apnea del Sueño, "también puede producir fragmentación del sueño tanto en esa persona como en su

compañero de habitación, lo que puede derivar en conflictos familiares, sociales y hasta de pareja, pues incluso puede ser causa primaria de divorcios. Así mismo, puede ser causa de accidentes de tráfico y de mala rentabilidad laboral", asegura el doctor Plaza. Lo recomendable es acudir a un otorrinolaringólogo para que estudie cada caso y pueda determinar el mejor tratamiento a seguir por el paciente. "Sobre todo, cuando los ronquidos tienen lugar todos los días y producen alteraciones del sueño", advierte.

En la actualidad, el tratamiento más eficaz para la roncopatía se basa, por un lado, en la modificación de los principales factores de riesgo causantes y, por otro, en técnicas quirúrgicas selectivas. "Hoy en día con la cirugía del tabique nasal (septoplastia), la cirugía de los cornetes (turbinoplastia) y la cirugía del paladar, (faringoplastia), podemos conseguir mejoras significativas y duraderas del ronquido, si son bien seleccionadas. Es por eso que el especialista más adecuado para el diagnóstico y el tratamiento es el otorrinolaringólogo", apunta el doctor Plaza. Además, para optimizar los resultados se pueden añadir otras herramientas como la radiofrecuencia, la endoscopia o el láser. Una investigación publicada el pasado mes en [Clinical Otolaryngology](#) concluye que los pacientes intervenidos de septoplastia o turbinoplastia por obstrucción nasal demuestran una mejora significativa.

Las nuevas tecnologías también hacen posible mejoras en las técnicas quirúrgicas y en los resultados. En este sentido, otorrinolaringólogos españoles están trabajando en el desarrollo y estudio de una aplicación que permite navegar, analizar el flujo del aire en la fosa nasal en tres dimensiones y realizar una endoscopia virtual de forma interactiva. Un estudio en [Acta Otorrinolaringológica Española](#) concluye que esta herramienta proporciona información útil para el diagnóstico, el pronóstico y el seguimiento de las patologías nasales y representa una alternativa no invasiva para los pacientes con obstrucción nasal.

En caso de que la roncopatía se deba a un síndrome de apnea obstructiva del sueño, el tratamiento más habitual es el de la Presión Positiva Continua en la vía aérea (CPAP, por sus siglas en inglés). "Es 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 despejadas las vías respiratorias, eliminando los ronquidos", indica el doctor Plaza.

Más frecuente en hombres

El ronquido primario o ronquido simple es la presencia de sonidos respiratorios graves durante el sueño en la vía aérea superior. Por norma general, "no suele haber una interrupción de la respiración ni del sueño puesto que se suceden sin episodios de apnea, hipoventilación, desaturaciones, ni evidencia de insomnio o hipersomnia

relacionados con esa fuerte respiración", explica el doctor Plaza. Sin embargo, 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.

Entre los principales factores de riesgo, se encuentran "ser hombre, la obesidad, la obstrucción nasal o el consumo de alcohol y tabaco", asegura el doctor Plaza. Por ello, entre las primeras medidas para acabar con los ronquidos se indican la pérdida de peso, ya que "la acumulación de tejidos y grasas en la zona del cuello puede oprimir las vías respiratorias y dificultar la respiración", señala.

Para más información:

Carlos Mateos/Rocío Jiménez. COM SALUD.

Tels.: 685 53 68 16 / 675 987 723