

RONQUIDOS

Los ronquidos son sonidos que se emiten durante el sueño y que tienen mayor intensidad que los procedentes de una respiración normal mientras se duerme. Los ronquidos se originan cuando el paladar blando y la úvula (conocida de forma popular como "campanilla") bloquean de manera parcial las vías respiratorias.

Los expertos aseguran que roncar no es una enfermedad, aunque la falta de tratamiento, si se acompaña de apnea obstructiva (la respiración cesa durante unos segundos), puede provocar serias enfermedades a largo plazo: aumento de riesgo cardiovascular (hipertensión, arritmias) y fuertes cefaleas, entre otras.

Causas

Dormir boca arriba facilita el cierre de las vías respiratorias aunque no se padezca apnea del sueño y aumenta las posibilidades de roncar mientras se duerme.

La obesidad también contribuye negativamente en los ronquidos y exige un mayor esfuerzo durante la respiración para llevarla a cabo. El exceso de peso también contribuye a que se ronque más; al entrar el aire, la grasa acumulada en la zona del cuello vibra y genera ruido.

Los problemas de mandíbula también son causa recurrente entre quienes roncan durante el sueño y para evitarlo existen correctores que mantienen fija la lengua evitando que se vaya hacia atrás produciendo los ronquidos.

Una lengua de proporciones anormales en comparación al tamaño de la boca también puede condicionar en la aparición de los ronquidos al formar pliegues por los que pasa el aire durante la respiración emitiendo los sonidos característicos.

Anomalías en las fosas nasales como las vegetaciones o la desviación del tabique entre otros, impiden el correcto paso del aire por las vías respiratorias promoviendo la aparición de ronquidos.

La hinchazón en las amígdalas y las congestiones típicas del resfriado o de la gripe influyen en la aparición de los ronquidos de forma temporal hasta su remisión.

La hinchazón de los tejidos que se produce en el embarazo especialmente en el último trimestre puede inducir a algunas mujeres a roncar.

El alcohol y el tabaco han demostrado tener una influencia muy negativa entre los ronquidos que suelen presentarse con mayor intensidad después de haberlos consumido.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Hábitos higiénico-dietéticos

1. Humidificar el ambiente, ya que los ambientes secos resecan las mucosas nasales y obstruyen la respiración, provocando que se respire por la boca. Esto mismo ocurre si se es consumidor de tabaco.
2. Elevar las posición de la cabeza mediante el uso de una o varias almohadas.
3. Tratar de no dormir sobre la espalda; dormir de lado reduce notablemente el ronquido.
4. Limpiar el tabique nasal para evitar su obturación antes de ir a la cama.
5. Evitar la ingesta de bebidas alcohólicas durante las horas anteriores al sueño.
6. Evitar las cenas o comidas muy copiosas ya que pueden provocar una mala digestión y un ronquido muy fuerte.
7. Bajar de peso en los casos de sobrepeso u obesidad puede contribuir positivamente a reducir los ronquidos en la mayoría de personas que los padecen por esta causa.

Complementos alimenticios

Cúrcuma Cursol® (Nutrinat Evolution): La cúrcuma posee efectos antiinflamatorios; ayuda a evitar el ronquido, ya que desinflama los pulmones y las cuerdas vocales.

Aerosoles

Sulfato de condroitina: ayuda a preservar la membrana mucosa de la nariz y la orofaringe húmeda y lubricada, impidiendo que las membranas que la forman vibren al pasar el aire, produciendo sonido.

Otros

El papel de los aceites esenciales

Los aerosoles, colutorios e infusiones con aceites esenciales son una alternativa más para ayudar a dejar de roncar.

El aceite más popular utilizado para los ronquidos es el **aceite esencial de tomillo**, que se frota en la base del dedo grande del pie. Los historiales de la reflexología tradicional describen a este punto como el reflejo para el área del cuello y varios roncadores (y sus parejas) han hablado del éxito de este método. Otros aceites que se pueden utilizar en lugar del aceite de tomillo son el **aceite de madera de cedro** y el **orégano**.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Alternativamente, se puede crear un pulverizador hecho de aceites esenciales para rociar en la almohada y ropa de cama como un remedio para los ronquidos. La combinación de 50 gotas de **geranio**, 50 de **lavanda**, 50 de **orégano**, 20 de **madera de cedro**, 15 de **eucalipto** y 15 de **albahaca dulce**. Agrega a una botella pulverizadora que contenga 0.11829 litros (4 onzas líquidas) de agua purificada. Agitar para mezclar y pulverizar.

Gárgaras:

La menta es ideal para dejar de roncar después de haber padecido un resfriado o una alergia debido a que posee propiedades expectorantes, por lo que es perfecta para tratar los problemas respiratorios y para acabar con la congestión.

Unas gotas de **aceite esencial de menta** en un vaso de agua mineral. Hacer varias gárgaras con este líquido.

Baños de vapor:

Una receta simple para descongestionar las vías respiratorias son los baños de vapor que consisten en hervir agua con unas gotas de **aceite esencial de eucalipto**. Esta agua se pone en un recipiente, se debe poner una manta o sábana que permita inhalar el vapor como si estuviera en una especie de sauna. Se debe repetir el proceso hasta que el agua esté fría, este procedimiento puede denominarse como nebulizaciones caseras.

Estudio clínico relativo a la eficacia de los aceites esenciales:

En un ensayo doble ciego controlado con placebo, los investigadores del Royal Shrewsbury Hospital, en Shrewsbury (Reino Unido), valoraron el uso de una mezcla de aceites esenciales extraídos de distintas partes de plantas (hojas, pétalos, frutos, raíces) ligeramente fragantes y ricas en sustancias volátiles. La **selección de vegetales** se hizo por sus propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y antivirales, así como por sus posibles efectos para reducir el estrés y la excitación emocional.

La mezcla, a la que denominaron "Helps Stop Snoring" contenía *Mentha arvensis* (menta), *Mentha piperita* (menta piperita), *Citrus limonum* (bálsamo de limón), *Eugenia caryophyllus* (clavo), *Melissa officinalis* (melisa), *Foeniculum vulgare* (hinojo), *Salvia officinalis* (salvia), *Thymus serpyllum* (tomillo), *Cymbopogon winterianus* (citronella), *Eucalyptus globulus* (eucalipto), *Lavandula angustifolia* (lavanda) y *Pinus sylvestris* (pino silvestre).

Los autores de este proyecto preliminar constataron una reducción significativa de los ronquidos tanto en el grupo de voluntarios que usaron el aerosol (spray) de aceites esenciales y que aplicaron en la zona orofaríngea, como entre quienes emplearon la misma formulación en forma de líquido (colutorio) para hacer gárgaras, en comparación con el placebo. La hipótesis que apuntan es que la fórmula "puede tener una acción antiespasmódica sobre el paladar blando y el área superior de la faringe, al alterar el tono de la musculatura y reducir el aleteo de los tejidos".

La mezcla de aceites esenciales también podría aumentar el flujo de sangre al paladar, causar un aumento moderado de la "rigidez" y, de esta manera, reducir el aleteo de los tejidos que provoca el ronquido. Incluso si la duración de la acción de los aceites es corta, puede ser suficiente para que el acompañante concilie el sueño. Otros estudios al respecto no han argumentado resultados positivos con

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

distintas mezclas de plantas, aunque el denominador común en todos es el pequeño tamaño de la muestra y la corta duración del tratamiento.

La posibilidad de obtener beneficios mediante el uso de plantas ha dado pie a la invención de remedios con diferente formato (desde sprays hasta láminas bucofaríngeas, bucales o nasales) que contienen variedad de aceites esenciales que se desprenden de forma paulatina. La eficacia de uso de estos preparados y mezclas no está demostrada de forma suficiente, aunque los fabricantes garanticen su validez y atribuyan a la composición del preparado supuestas propiedades para reducir los ronquidos al "contraer los tejidos que rodean el paladar blando y la úvula", "descongestionar las mucosas", "facilitar la respiración" y/o "eliminar la mucosidad de las fosas nasales".

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.