

RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE DE SUEÑO EN PACIENTES RONCADORES

- El ronquido es el sonido que se produce por la vibración generada en la vía aérea superior durante el sueño. Esta vibración genera un flujo turbulento de aire y desencadena el sonido del ronquido.
- La apnea del sueño es el cese de la respiración por 10 segundos o más.
- No todos los pacientes con ronquido presentan apneas del sueño, sin embargo, casi todos los pacientes con apnea del sueño tienen ronquido.

Las personas con apnea del sueño suelen quejarse de cansancio crónico, déficit de atención, sensación de embotamiento, dolores de cabeza, irritabilidad, y pueden quedarse dormido en realizando actividades lo cual los pone en riesgo al manejar o al realizar alguna actividad de cuidado. Además, su importancia radica en las consecuencias a largo plazo dado que genera un aumento en el riesgo cardiovascular (hipertensión arterial, infartos del corazón, infartos cerebrales, infartos pulmonares) y alteraciones en el metabolismo (diabetes mellitus).

RECOMENDACIONES DE HIGIENE DE SUEÑO

1

Trate de acostarse a la misma hora.

3

Revise la dotación de su cama, ¿le gusta su colchón? ¿le molesta su almohada? Lo mejor es tener una a su medida. Pregúntenos nosotros le asesoramos. Al fin y al cabo, en la cama pasa gran parte de su vida.

2

Revise las condiciones de la habitación, ambiente cálido, ausencia de ruido, retirar aparatos electrónicos.

4

Evite comer mucho en la noche y sobretodo acostarse con el estómago lleno, hacer ejercicio moderado en la noche una caminata puede ser útil.



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Unidad de Otorrinolaringología
y Cirugía Maxilofacial
www.husi.org.co

RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE DE SUEÑO EN PACIENTES RONCADORES

5

Evite el consumo de bebidas cafeinadas en la noche.

6

Evite el consumo de bebidas alcohólicas en la noche ya que alteran la calidad del sueño.

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DE APNEA DEL SUEÑO

7

Se recomienda controlar el peso. El sobrepeso y la obesidad empeoran la obstrucción de la vía aérea. Si no está en manejo por un Nutricionista, por favor pregúntenos para poderlo remitir.

9

Evite el consumo de bebidas alcohólicas y en especial en las noches ya que producen un aumento de la relajación muscular y generan un aumento de las apneas del sueño.

11

Evite fumar ya que la nicotina produce congestión (edema) de la mucosa respiratoria y a largo plazo genera enfermedades pulmonares que empeoraran su apnea.

12

Procure realizar lavados nasales con solución salina antes de dormir para limpiar la cavidad nasal y mejorar la obstrucción nasal durante la noche.

8

Evite dormir boca arriba ya que en esta posición la mayoría de los pacientes presentan mayor obstrucción de la vía aérea. Procure dormir de medio lado y si siente que esto se le dificulta puede dormir con una almohada en su espalda para prevenir girarse boca arriba en la noche o coser una pelota de tenis a la espalda de su camisa de dormir.

10

Evite consumir sedantes. Estos producen una mayor relajación de los tejidos de la vía aérea y los músculos del aparato respiratorio lo que aumenta las apneas. Adicionalmente por su efecto sedante puede no reaccionar antes un evento de asfixia.



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Unidad de Otorrinolaringología
y Cirugía Maxilofacial
www.husi.org.co