

DEJAR DE RONCAR HOY

GUIA PASO A PASO
PARA DEJAR DE RONCAR



PABLO VILLAVERDE

■ ¿QUÉ SON LOS RONQUIDOS?

Los ronquidos son los ruidos que se producen durante el sueño al pasar el aire por las vías respiratorias obstruidas. Clínicamente, los ronquidos también se llaman estertores.

Se provocan cuando dormimos porque es el momento en que los tejidos blandos de la parte interna de la boca (paladar, lengua, úvula) se relajan.

La boca se abre y deja pasar el aire por el lugar donde están dadas las condiciones para que haya movimientos que permitan los efectos acústicos.

Respirar por la boca favorece los ronquidos. A este tema, tan importante para el descanso del cuerpo y de la mente, refiere el sitio en internet:

<http://salud.email/DejarDeRoncarHoy>

■ ¿POR QUÉ SE PRODUCEN LOS RONQUIDOS?

El flujo de aire que se introduce por la boca y/o la nariz, al encontrar obstáculos en los tejidos blandos de la parte superior de las vías respiratorias provoca choques y vibraciones.

El efecto sonoro se produce a nivel del paladar de la cavidad bucal y la úvula o campanilla de la garganta.

Los ronquidos pueden deberse a una o varias de las siguientes causas:

- Obstrucción de las vías nasales.
- Los canales de las vías superiores pueden ser muy estrechos.
- La parte anterior del cuello o garganta puede estar debilitada o rodeada de adiposidades.
- La mandíbula puede estar desplazada.
- Si se duerme boca arriba, la lengua se va hacia atrás, lo que puede dificultar el paso del aire y la vibración de la campanilla del paladar.

Existen otras causas posibles, que se pueden conocer a través del reporte:

<http://salud.email/DejarDeRoncarHoy>

■ ¿QUIÉNES SON LOS MÁS AFECTADOS POR LOS RONQUIDOS?

Los más afectados por los ronquidos son los hombres, se estima que en un cuarenta por ciento. Por su parte, las mujeres son afectadas por los ronquidos en un veinte por ciento, debido a que los estrógenos (hormonas femeninas) colaboran en favorecer la respiración.

Otras de las causas de mayor prevalencia de los ronquidos entre los hombres podría deberse a que ellos suelen ingerir comidas más copiosas antes de irse a dormir y son más afectos a beber alcohol en forma abundante.

También se ha comprobado que los hombres tienen tendencia a elegir la posición de acostarse sobre la espalda, lo que contribuye a los ronquidos. Y hay otra cuestión orgánica, la lengua, la zona del cuello y la garganta de los hombres poseen tejidos de mayor espesor que los que tienen las mujeres, por lo que el canal para el paso del aire que se respira es un poco más estrecho.

<http://salud.email/DejarDeRoncarHoy>

De todos modos, se ha comprobado que los ronquidos aumentan con el paso de los años.

■ ¿PUEDE LLEGAR A SER PELIGROSO RONCAR?

Sí, roncar puede llegar a ser peligroso cuando la persona sufre síndrome de apnea obstructiva de sueño (SAOS) o síndrome de la resistencia de las vías aéreas superiores (SRVAS).

La apnea es la detención parcial o total de la respiración, que es preocupante cuando dura por más de diez segundos. Tras la interrupción respiratoria normal se produce un resoplido.

En realidad, los ronquidos ocasionales no son preocupantes. Los ronquidos que pueden llegar a generar preocupación son aquellos que se provocan en forma frecuente o recurrente.

Con el tiempo, pueden llegar a originar deterioro a nivel celular, picos de hipertensión y estados depresivos. En tal caso, conviene consultar al médico para descartar problemas cardíacos o de hipertensión arterial.

■ MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA PARA DEJAR DE RONCAR Y DEJAR DE RONCAR PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Si se mejora la calidad de vida se puede evitar el ronquido, así como si se evita el ronquido se mejora la calidad de vida. Parece un juego de palabras pero es así de contundente.

¿Qué se puede hacer para mejorar la calidad de vida?

- Mantener el peso corporal adecuado a la talla y a la edad.
- Dejar de fumar, ya que esta adicción debilita el área de la garganta y achica el canal de las vías respiratorias, a la vez que produce irritación.
- No beber alcohol al menos dos horas antes de ir a dormir. Las bebidas alcohólicas tienen efectos relajantes, lo que favorece los ronquidos.
- Reducir el estrés.
- No tomar psicofármacos para dormir porque pueden irritar el área de la garganta. Hay algunos remedios para aliviar los

resfríos que también pueden ser irritantes de las vías respiratorias superiores.

- Mejorar el confort de la habitación donde se descansa.
- Cambiar la posición para dormir de espaldas por la posición decúbito lateral, con la cabeza y el cuello alineados.
- No utilizar almohadas demasiado elevadas, que tuerzan la cabeza hacia adelante e impidan el pasaje adecuado del aire por la garganta.
- Aprender ejercicios de relajación que ayuden a transitar un sueño tranquilo.

Otras recomendaciones para mejorar la calidad de vida y con ello evitar los ronquidos pueden encontrarse en:

<http://salud.email/DejarDeRoncarHoy>

■ TRATAMIENTOS DE LA MEDICINA

Cuando existe apnea grave se puede suministrar presión continua de aire en la vía aérea superior por medio de una mascarilla. Se trata de un método paliativo, que no soluciona el problema.

Asimismo, existen dispositivos correctivos de la respiración o de avance mandibular, que se utilizan durante el sueño para que la persona pueda respirar por la nariz y de esa forma roncar menos.

Y hay dilatadores nasales que son de venta libre, tales como tiras y clips, que al aumentar la cavidad nasal permiten un mejor paso del aire.

■ TRATAMIENTOS NATURALES

Los tratamientos naturales específicos para abandonar los ronquidos se relacionan con lo que dijimos antes: se debe mejorar la calidad de vida.

Hay que dejar de fumar y evitar el sobrepeso corporal. No olvidemos que la obesidad se acompaña con grasa alrededor de la garganta y en la zona abdominal, lo que obstruye el aire que ingresa a las vías respiratorias superiores a la vez que dificulta el trabajo del diafragma.

Otra forma de disminuir los ronquidos es tener buenos hábitos de sueño, que permitan un descanso adecuado y reparador.

Existen remedios caseros que colaboran sin provocar problemas secundarios, como por ejemplo:

- Infusión para evitar la congestión nasal. Mezclar té de canela con dos cucharaditas de jengibre molido y endulzado con una cucharadita de miel.
- Aplicar agua tibia con solución salina en las fosas nasales, antes de ir a dormir. De esta manera se descongestiona la nariz y permite una mejor circulación del aire. El agua salina se puede hacer en casa, disolviendo una cucharadita de bicarbonato de sodio en un vaso de agua tibia.

Muchos otros remedios caseros pueden encontrarse en:

<http://salud.email/DejarDeRoncarHoy>

■ DISFRUTAR DEL PLACER DE DORMIR BIEN

Si Usted es una persona que ronca puede llegar a estar afectando su salud, a la vez que dificultar el descanso de la persona con quien comparte la cama o incluso la habitación.

Si la persona que lo oye roncar, además de los ruidos le describe síntomas como dificultades notorias al respirar, le aconsejamos que no demore la visita al médico. Al mismo tiempo, puede asesorarse sobre la manera más natural y efectiva de terminar con los ronquidos. Consulte ahora mismo:

<http://salud.email/DejarDeRoncarHoy>

Dormir bien es un placer del que no debemos privarnos, sería insensato que lo hiciéramos. Si roncamos, no descansamos como debiéramos a la par que molestamos y dificultamos el descanso de la persona que duerme cerca.

Si tenemos dificultades en el sueño provocadas por los ronquidos, durante el día estaremos irritables y disminuirá nuestra capacidad de atención debido al cansancio. Hay muchos trabajos, como conducir vehículos o maquinarias, que requieren de total concentración para no provocar accidentes.

Si usted se siente en ese estado intermedio entre la vigilia y el sueño durante sus horas de actividad, le recomendamos que se realice el test de Epworth.

Si es que no estamos durmiendo bien y durante el día permanecemos somnolientos por culpa de los ronquidos, consultemos uno de los mejores manuales dedicado a encontrar soluciones para evitar que los ronquidos terminen por descontrolar nuestra vida y nos hagan perder la energía:

<http://salud.email/DejarDeRoncarHoy>

Nos vamos a encontrar con información de primer nivel, a la vez que con soluciones prácticas y naturales. ¡Por tan sólo **37 dólares** podemos recuperar el placer de dormir cada noche!

Algunas sugerencias para dormir tranquilo y relajado, sin sobresaltos por molestos ronquidos:

Haga clic en <http://salud.email/DejarDeRoncarHoy>

- No espere a mañana, descargue el manual **“Dejar de roncar hoy”**. ¡Y comience a disfrutar Usted y los suyos de un descanso reparador y placentero!

- Va a encontrar amplia disponibilidad de pago electrónico, sin necesidad de movilizarse hacia un comercio.
- Realizado el pago y siguiendo las indicaciones precisas, de inmediato tendrá disponible el manual **“Dejar de roncar hoy”**. No deberá esperar que se lo envíen a su domicilio.
- **“Dejar de roncar hoy”** está disponible por **un solo pago de 37 dólares**. Le aclaramos que este precio mínimo no podrá conservarse por mucho tiempo. ¡Hay que aprovechar ya mismo esta oferta increíble! Una vez que se agote el stock de la oferta, el precio podrá verse incrementado.
- **“Dejar de roncar hoy”** tiene garantía por dos meses, por lo que si está disconforme dentro de ese período le devolvemos el dinero. Confiamos en ofrecer un material que va a satisfacer ampliamente las necesidades de aquellas personas que padecen los ronquidos. Por ello, estamos en condiciones de asumir la responsabilidad por el producto que ofrecemos.

"Dejar De Roncar Hoy", el libro electrónico de Pablo Villaverde, le ayudará a descansar cada noche y a levantarse sin pereza y dispuesto para emprender una jornada feliz.

¡Pruebe el novedoso plan para terminar con los ronquidos y mejore su calidad de vida!

<http://salud.email/DejarDeRoncarHoy>

Pablo Villaverde

Autor de "Dejar De Roncar Hoy"

Este Reporte Gratis Es Traído A Ti Por, Para Descargar GRATIS Mas Reportes Exclusivos Da [Clic Aquí:](#)

<http://solucion.email/>