



LOS RONQUIDOS

Recientemente en Radio Nuevo Mundo, en el programa El Club de la Familia conducido por la Licenciada Marina Coronado, el Dr. Luis Cruz, Neumólogo del Seguro Social, habló sobre Los Ronquidos y Trastornos del Sueño. A su presentación, le siguieron varias llamadas con dudas sobre este aspecto tan común y al que no se le da la importancia que merece.

Roncar tiene implicaciones sociales y médicas, que provocan que algunas parejas prefieran dormir separadas por la molestia que produce, asimismo porque puede generar el síndrome de apnea del sueño (ausencia de la señal respiratoria), respectivamente. Además induce a cansancio, insomnio y poca concentración, ya que el cerebro envía señales para no entrar en etapas profundas de sueño y al dormir superficialmente, no se descansa de forma adecuada.



La causa por la cual roncamos es porque se obstruye la vía aérea superior en etapas profundas de sueño. “Roncar no es normal y puede causar hasta la muerte”, indica el especialista. Esto es porque mientras más profundo sea el sueño, más obstrucción hay y esto puede provocar una muerte súbita.

Las personas que tienen en mayor grado este problema, son quienes sufren de obesidad, presión arterial alta y diabetes; pero con orientación adecuada, se puede curar. El Instituto Guatemalteco de Seguridad Social cuenta con Clínica del Trastorno del Sueño en donde después de elaborar la historia clínica, se hace un laboratorio del sueño, se determina en dónde está la obstrucción y se le da tratamiento.

Los consejos de esta entrevista de parte del Dr. Cruz concluyeron en buscar la ayuda profesional que se requiera, mantener peso adecuado y hacerse chequeos médicos.

IGSS, una época de cambios, para un cambio de época.

