



Begoña Kapape

HASTA QUE LOS RONQUIDOS NOS SEPAREN



“Lo amo, pero no lo soporto”. Semejante pensamiento suele cruzar la mente de toda mujer que comparte cama con un roncador empedernido. Es sabido que las molestias que estos ruidos generan a la pareja, así como a los familiares que duermen en habitaciones contiguas, se convierten en la razón por la que dos personas deciden romper o dormir en cuartos separados. Esta última alternativa ha pasado a ser una opción válida de cara a mejorar la relación en pareja, aunque no falta quien lo ve como el primer paso hacia la ruptura.

Según destacan expertos en trastornos del sueño, los ronquidos se dan con mucha más frecuencia en hombres que en mujeres, aunque no se sabe muy bien por qué. Así, señalan que en las unidades del sueño la presencia de

hombres es superior a la de las mujeres en una proporción 10 a 1. Quizá esto se deba no tanto a la supuesta tendencia de los hombres a roncar más sino a que las mujeres son las primeras en animar a sus maridos a participar en

este tipo de unidades. De hecho, por algún motivo que tampoco se conoce, durante la edad fértil la mujer tiene menos problemas respiratorios, pero una vez llega a la menopausia empieza a roncar más. Los ronquidos también se

deben a la postura que uno o una adopta a la hora de dormir, por eso los entendidos señalan que son más habituales en quien se acuesta boca arriba que en quien lo hace boca abajo o de lado. Debido a ello, los grandes roncadores suelen dormir mirando al techo.

Una persona puede roncar por diferentes motivos: debido a la disminución del tono muscular en la lengua o en los músculos faríngeos; aumento de tamaño de las amígdalas; problemas de obesidad; excesiva longitud del paladar y de la campanilla; obstrucción de las vías respiratorias nasales, etc. Al mismo tiempo existen una serie de factores que favorecen el ronquido; entre ellos se encuentran la obesidad, el consumo de alcohol, tabaco o tranquilizantes, y las alteraciones de las fosas nasales como puede ser una desviación del tabique, pólipos o rinitis.

Ronquidos famosos

Se conocen muchas anécdotas e historias sobre roncadores. Winston Churchill solía roncar tan fuerte que las quejas de los oficiales de marina que compartían viajes con él se hicieron públicas. La desaparecida Lady Di confesó en más de una ocasión que el príncipe Carlos no le dejaba dormir con sus ronquidos y solía darle codazos para poder conciliar el sueño.

Está claro que el problema del ronquido, además de ser un trastorno para la salud, ocasiona también dificultades en la convivencia de la pareja, transformándose así en un problema social.

En un estudio realizado en el Reino Unido se alertaba sobre el peligro de los ronquidos para la armonía de la pareja. Así mismo,

relataba cómo las mujeres, ante los ronquidos de sus compañeros, en ocasiones tienden a sacudirlos un poco, suavemente, para que dejen de roncar, pero sin llegar a desvelarlos. Sin embargo, cuando son las mujeres las que roncan, los hombres tienden a despertarlas para que dejen de roncar

Dejar de roncar

“Para evitar roncar, utilizar un caramelo de menta fuerte y pasarlo minutos antes de dormir por el paladar, contando hasta cincuenta. Es importante presionar con la lengua el caramelo contra el paladar. Repetir dos veces, no falla”, o bien: “Dejar una llave de hueso, de las antiguas, debajo de la almohada, siempre funciona”. Continuamente se anuncian en los medios de comunicación productos “milagrosos” que prometen curar los ronquidos, pero a menudo no son más que negocios fraudulentos que buscan aprovecharse de la desesperación de muchos roncadores y, sobre todo, de sus parejas. Por ejemplo, todos los estudios que se han hecho sobre las tiras para la nariz que se anuncian como remedio contra los ruidos nocturnos indican que las mismas no tienen ninguna eficacia, según algunos especialistas del hospital de Txagorritxu, además de ser muy caros. “Porque para acabar con los ronquidos y la apnea”, dicen esos mismos médicos, “la única solución es reducir los factores de riesgo o realizar una breve cirugía por radiofrecuencia llamada “coblatón”. Es una intervención sumamente rápida (menos de 10 minutos), ambulatoria, y las molestias posteriores a la cirugía son mínimas, lo que permite al día siguiente volver a las tareas cotidianas”. F



FRIDA
revista de Mujer



2008