

Fecha: 07-07-2018
Fuente: La Estrella de Concepción
Pag: 18
Art: 2
Título: Tips para enfrentar los ronquidos y no sonar más como animal del zoológico

Tamaño: 33,0x38,5
Cm2: 1.271,4

Tiraje: 11.200
Lectoría: 33.600
Favorabilidad: No Definida

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Tips para enfrentar los ronquidos y no sonar más como animal del zoológico

Especialistas dicen que lo ideal es tratar los ronquidos desde la niñez. Recomiendan ejercicios de estiramiento de la lengua y la boca para entrenar los músculos.

Michael Seguel P.
cronica@estrellaconce.cl

La Estrella.

LENGUA Y PALADAR

Los ronquidos, esos ruidos que tan frecuentemente ocurren durante el sueño, pueden parecer inofensivos para uno, pero no para la pareja, que puede sentirse incómoda hasta el punto de no lograr descansar.

“Al dormir, los músculos que componen la vía respiratoria al nivel de la garganta se relajan, provocando que haya menos espacio para que circule el oxígeno”, explica el neurólogo Pablo Guzmán, director médico de la Clínica Somno.

Por eso, si tiene que taparse con la almohada cada noche o lo mandan a dormir al sillón por sus “serenatas”, ponga atención a los consejos de los expertos consultados por

Pablo Guzmán recomienda consultar a un fonoaudiólogo si siente que los ronquidos están afectando su vida.

“Lo ideal es que la gente consulte primero por si hay una patología más importante” que se pueda detectar con los ronquidos, dice.

También recomienda realizar una serie de ejercicios. El primero consiste en presionar el paladar con la punta de la lengua y luego empujarla hacia atrás.

Para llevar a cabo este ejercicio, simule un gran bostezo, un par de veces.

“Estos se ocupan mucho para el fortalecimiento de esta musculatura (...), si es una patología leve.

Son para mejorar el calibre de la vía aérea”, detalla Guzmán.

Mientras, la fonoaudióloga Carolina Herrán, de la Universidad Andrés Bello (UNAB), plantea que “lo ideal, es que (los ejercicios) se realicen dos veces al día, o por lo menos una vez, en cuatro series de 15 a 20 veces cada una”.

OJO CON LA BOCA

Otro ejercicio consiste en presionar la parte de atrás de la lengua contra la base de la boca y des-

pués empujar la punta de la misma contra los dientes. Para este ejercicio se debe abrir la boca lo que más pueda, sin llegar a lastimar las comisuras, y empujar hacia arriba el velo del paladar, mientras vocaliza la letra “A”.

“Otro ejercicio es poner un lápiz entre la nariz y la boca y mantenerlo ahí por un período de tiempo”, dice Guzmán.

MASTICAR Y BEBER

Otro ejercicio consiste en utilizar los dedos para empujar las mejillas hacia fuera y luego masticar un alimento fibroso (por ejemplo, un apio). Se debe masticar por todos lados de la boca para que trabaje la

musculatura involucrada.

Herrán, por su lado, recomienda no interponer “la lengua cuando beba algún líquido” y propone la siguiente tarea: “Mirándose frente al espejo, hay que darse cuenta de si yo intervingo la lengua o no. Si me doy cuenta, la lengua tiene que ir en un movimiento de adelante hacia atrás, y no al revés”.

Añade que debe haber una “auto percepción de la lengua, de la boca y de que los labios deben estar bien cerrados”.

¿Y LOS NIÑOS?

De acuerdo a los expertos, muchos de los problemas con los ronquidos vienen desde la niñez, pero por inexperiencia o desconoci-



Otro ejercicio es poner un lápiz entre la nariz y la boca y mantenerlo ahí por un período de tiempo”

Pablo Guzmán,
neurólogo

miento de los padres, no son atendidos o, simplemente, se ven como un problema menor.

Herrán precisa que desde los dos años -edad en que los niños comienzan a desarrollar la zona bucal- se debe trabajar un “patrón de respiración”.

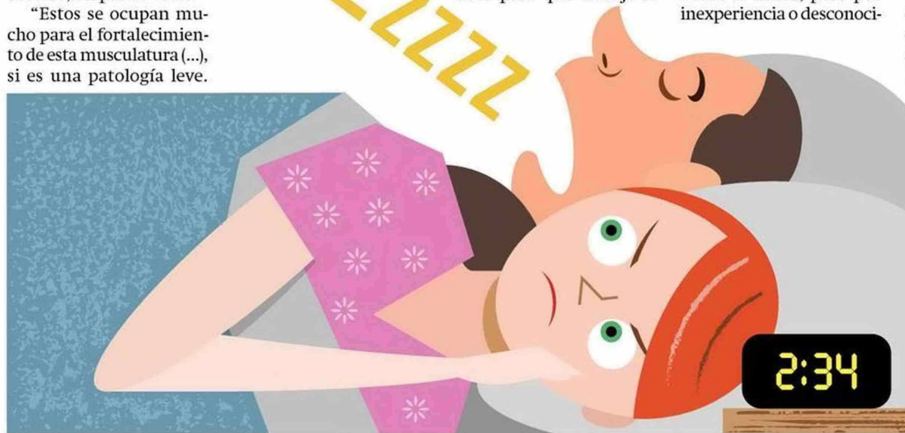
Mientras ellos están quietos frente al televisor o celular, lo ideal que se acostumbren a estar con la boca cerrada, dice.

“Deben cerrar los labios y permanecer con la lengua abajo, adosada al paladar”, dice Herrán y detalla que este ejercicio también lo pueden hacer los adultos.

Lo mismo pasa al masticar, porque ahí debe haber “un control de la mandíbula, lengua y labios con una alimentación en base a comidas picadas, donde el niño debe acostumbrarse a comer con la boca cerrada”. ☺

“Lo ideal es que (los ejercicios) se realicen dos veces al día o, por lo menos, una vez al día, en cuatro series”

Carolina Herrán,
fonoaudióloga



TRES TIPS SI DUERME CON UN “RONCADOR COMPULSIVO”

1 Evitar el alcohol y el tabaco antes de acostarse
“Se sugiere evitar el alcohol y el tabaco antes de acostarse, ya que aumentan los ronquidos y su intensidad. Pero, sobre todo, el otro debe comprender que la respuesta del ronquido no es algo voluntario sino que es involuntario”, dice José Luis Darrigrande, docente de la Escuela de Psicología de la UDLA. Mientras, Guzmán especifica que, en el caso del alcohol, éste “provoca que los músculos del velo del paladar, lengua y la garganta se relajen, por lo que la mayoría de las veces termina provocando ronquidos”.

2 Dormir de costado y tener ojo con la almohada
Los expertos recomiendan dormir de costado y no de espalda para evitar los ronquidos fuertes durante la noche. También sugieren fijarse en la altura de su almohada, porque lo ideal es que no sea tan “alta” como para que su cabeza sobre pase la línea de su hombro. Ahora, converse estos temas con la pareja, porque según dice Darrigrande, “lo ideal sería promover la intimidad y la cercanía emocional en la pareja” contándose cómo le fue en el día para que haya empatía y los ronquidos, sean un tema de segundo plano.

3 Hacer que cambie de posición al dormir
Pedir a la pareja que cambie de posición mientras duerme, mediante un balanceo, es una opción para que despierte o bien se acomode mejor. El docente José Luis Darrigrande dice que “en casos extremos se puede cambiar de pieza por una noche, pero hay que evitar hacerlo de manera frecuente, ya que eso genera distanciamiento y otro tipo de situaciones que podrían complejizar aún más el problema, incluso, podría generar quiebres en la pareja”.