

10 consejos para prevenir y combatir la apnea del sueño



- 1 Sigue una buena higiene del sueño.**
Duerme el número suficiente de horas y mantén horarios regulares, tanto para irte a dormir como para levantarte.
- 2 Duerme de lado.**
Es la mejor postura para mantener lo más liberadas posibles las vías respiratorias y no interrumpir la respiración.
- 3 Intenta no permanecer tumbado directamente sobre la espalda.**
Prueba a dormir con almohadas especiales o prendas que incorporen objetos molestos cosidos a la espalda (por ejemplo, botones), que te hagan no apoyarte directamente sobre ella mientras duermes. Así conseguirás que las vías respiratorias superiores permanezcan abiertas el mayor tiempo posible.
- 4 Mantén las vías nasales despejadas durante la noche.**
Pregunta a tu médico sobre la posibilidad de usar medicamentos para la alergia o instilaciones nasales con este fin.
- 5 Pierde unos kilos.**
Si estás obeso o sufres sobrepeso, trata de regresar a tu peso ideal con una dieta variada y equilibrada. Realiza cenas ligeras, al menos 2 o 3 horas antes de acostarte.
- 6 El deporte te puede ayudar.**
Con el fin de evitar el exceso de peso, que es un factor de riesgo en este trastorno, practica ejercicio físico de manera regular. Evita realizarlo 2 o 3 horas antes de acostarte, porque puede que te cueste más conciliar el sueño.
- 7 Deja de fumar.**
El tabaco deteriora el estado de las vías respiratorias y puede agravar la apnea del sueño.
- 8 No tomes bebidas alcohólicas por la noche.**
Te ayudará a prevenir los síntomas o, incluso, la aparición del trastorno.
- 9 Evita ciertos medicamentos.**
Algunos fármacos inductores del sueño hacen que el organismo disminuya su respuesta a la falta de oxígeno en sangre cuando ocurren apneas, por lo que es preferible no utilizarlos.
- 10 Ante la duda, consulta al especialista.**
Si piensas que presentas síntomas compatibles con este trastorno, no demores la consulta con el médico porque puede que existan otras causas que provoquen un exceso de somnolencia diurna.