

Cómo prevenir los ronquidos, según expertos de Harvard

23/10/2025



Los ronquidos complican las noches de quien los escucha y también del que los emite. Reunimos **siete medidas prácticas avaladas por investigadores de Harvard** que realmente ayudan a disminuir ese ruido nocturno. Estas **soluciones para los ronquidos** son sencillas y están pensadas **para mejorar la calidad del sueño de la pareja y del paciente.**

Primero conviene entender por qué se producen: los ronquidos nacen cuando **el paso del aire se estrecha al dormir y provoca vibración en tejidos blandos de la garganta y nariz.** Identificar el factor que los causa, ya sea posición, peso, alergias o alcohol, **ayuda a decidir la medida más efectiva** en cada caso y evitar soluciones inútiles.

Cómo actuar según la causa

Modificar la postura al dormir es una de las medidas más simples: dormir de costado reduce la tendencia de la lengua y el paladar blando a bloquear las vías aéreas. Si cuesta

mantener la posición, una almohada de cuerpo o un recurso que impida voltearse ayudan a sostener el costado durante la noche.

Acumular tejido alrededor del cuello incrementa la compresión de las vías respiratorias, con más probabilidades de roncar. **Perder peso**, aunque sea moderadamente, **reduce la presión sobre la garganta y suele bajar la intensidad de los ronquidos**. Harvard destaca la pérdida de peso como una **estrategia de largo plazo que mejora salud y sueño**.

El alcohol relaja los músculos, algo que fuera de la cama puede sonar bien, pero en el sueño provoca colapso parcial de las vías aéreas. Los especialistas recomiendan **no consumir bebidas alcohólicas al menos tres o cuatro horas antes de acostarse** y optar por infusiones suaves si se busca calma predecible antes de dormir.



Cómo prevenir los ronquidos, según expertos de Harvard

Soluciones médicas y ambientales

Cuando las **alergias o un tabique desviado impiden respirar bien**, conviene **abrir las fosas nasales**: tiras nasales que separan físicamente las orillas, irrigación salina antes de

acostarse o antihistamínicos si procede. **Un baño de vapor o descongestionantes puntuales** también alivian, y **reducen la vibración** que causa el sonido del ronquido.

Fumar irrita las vías aéreas, aumenta la inflamación y la mucosidad; dejarlo suele mejorar los ronquidos. Si la respiración suena como una motosierra o hay despertares con ahogo, es clave consultar: la apnea obstructiva puede requerir CPAP. También **existen férulas dentales a medida, almohadas inteligentes y apps que miden el patrón del sueño.**

Por último, el entorno influye: **el aire seco irrita mucosas, la luz y el ruido alteran los ciclos** y pueden empeorar los ronquidos. Humidificador, cortinas blackout y **horarios regulares ayudan al descanso.** Aplicar estas medidas en conjunto es la clave: las **soluciones para los ronquidos** suelen funcionar cuando se combinan hábitos y tratamiento médico.

Fuente: Radio Mitre