



No ignores tus ronquidos

El ronquido es mucho más común de lo que pensamos. Los ronquidos pueden variar desde un sonido leve y ocasional hasta ruidos intensos y constantes, pero en algunos casos pueden ser una señal de condiciones médicas más serias.

¿Por qué roncamos?

Los ronquidos ocurren cuando el aire no pasa bien por la garganta al dormir, haciendo que vibre y produzca ruido.

Esto pudiera ocurrir por:

- zzzz La forma de la garganta y los tejidos
- zzzz Dormir boca arriba
- zzzz Problemas nasales como congestión o tabique desviado
- zzzz Sobrepeso, fumar o beber alcohol en exceso

¿Qué efecto pueden tener los ronquidos en tu salud en general?



¡Si tus ronquidos son muy fuertes y constantes, podrían ser una señal de apnea del sueño!

Visita a tu médico si:

- Te fatigas constantemente
- Tiendes a tener dolor de cabeza en las mañanas
- Tienes dificultad para concentrarte
- Sientes sofocación, tos o te ahogas mientras duermes en la noche

¿Qué efecto pueden tener los ronquidos en tu salud oral?



Los ronquidos hacen que respires más por la boca y muevas la mandíbula mientras duermes.

Esto puede provocar:

- Boca seca
- Rechinamiento de los dientes
- Dientes astillados
- Dolor en la mandíbula
- Mayor riesgo de dolor de cabeza

¿Qué puedes hacer?

Para disminuir los efectos o la frecuencia de los ronquidos, puedes hacer lo siguiente:

- Tener una botella de agua cerca de la cama
- Cambiar la posición que usas para dormir
- Utilizar una almohada reductora de ronquidos
- Evitar tomar alcohol y fumar
- Usar tiras nasales
- Toma medicinas para el resfriado o la alergia si es necesario



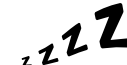
Don't ignore your snore

Snoring is much more common than we think. It can range from a mild, occasional sound to loud and constant noises, and in some cases, it may be a sign of more serious medical conditions.

Why do we snore?

Snoring happens when air doesn't pass freely through the throat while sleeping, causing it to vibrate and make noise.

This can happen because of:

-  The shape of the throat and tissues
-  Sleeping on your back
-  Nasal problems, such as congestion or a deviated septum
-  Overweight, smoking, or excessive alcohol consumption

What effect can snoring have on your overall health?



If your snoring is very loud and constant, it could be a sign of sleep apnea!

Visit your doctor if:

-  You get tired constantly
-  You tend to have headaches in the morning
-  You have difficulty concentrating
-  You feel shortness of breath, cough, or choking while sleeping at night

What effect can snoring have on your oral health?



Snoring makes you breathe more through your mouth and move your jaw while you sleep.

Esto puede provocar:

-  Dry mouth
-  Teeth grinding
-  Dientes astillados
-  Chipped teeth
-  Higher risk of headaches

What can you do?

To reduce the effects or frequency of snoring, you can do the following:

-  Keep a bottle of water near your bed
-  Change the position you sleep in
-  Use an anti-snoring pillow
-  Avoid drinking alcohol and smoking
-  Use nasal strips
-  Take cold or allergy medicine if needed