



## MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS PARA EL TRATAMIENTO DE SAHS

Las siguientes medidas que detallamos a continuación, son de probada eficacia en reducir la severidad de un SAHA, y la roncopatía en muchos casos:

- A. El factor de riesgo para el SAHS es la obesidad. **Debería reducirse el peso** (si usted tiene sobrepeso u obesidad) **o evitar su ganancia**, si usted está en límites normales de peso.
- B. Deberá **evitar el decúbito supino al dormir** (no dormir sobre la espalda). La mayoría de los pacientes con apnea del sueño empeoran en esta posición, por tanto, es una norma general para todo paciente que padece apneas de sueño, siendo especialmente importante en aquellos que cumplen el criterio de SAHS posicional (cuando duplica el número de apneas en posición supino, frente al resto de posiciones).
- C. **Evite el tabaco** si es fumador. El tabaco es irritante de la vía aérea superior, y se ha visto que por sí mismo favorece la aparición del ronquido y también, aumenta la severidad de un SAHS pre-existente.
- D. **Evite el alcohol**, especialmente por la tarde (a partir de las 20:00h), el alcohol genera un sueño de mala calidad y además, inhibe parcialmente la actividad de los músculos dilatadores de la faringe, favoreciendo y/o agravando la aparición del ronquido y el SAHS.
- E. **Evite el uso**, salvo prescripción facultativa, de hipnóticos especialmente Benzodiazepinas, dado que se ha demostrado que aumenta la severidad y la duración de las apneas-hipoapneas agravando un SAHS persistente.

