

# Dejar de Roncar



Haga la promesa solemne hoy para **Dejar de Roncar** y toma medidas contra la apnea del sueño.

¿Cuándo se debe hablar con un médico acerca de la apnea del sueño? De acuerdo con el Proyecto Nacional de Salud de Concientización sobre el Sueño, aquí hay cinco **señales de advertencia** para la apnea del sueño:

## Ronquidos

Además de ser una molestia para su pareja, ronquidos fuertes y frecuente es un síntoma común de la apnea del sueño.



## Asfixia o jadeo durante el sueño

Cuando el ronquido es emparejado con asfixia, jadeando o pausas de la respiración durante el sueño, es un fuerte indicador de apnea del sueño.

## Fatiga o somnolencia diurna

La apnea del sueño puede hacer que despiertes por la mañana sintiéndose cansado, incluso después de una noche completa de sueño.



## Obesidad

Un adulto con un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más se considera obeso, y el riesgo de la apnea del sueño aumenta con la cantidad de exceso de peso corporal.

## Presión arterial alta

Entre el 30 y el 40 por ciento de los adultos con presión arterial alta también tienen apnea del sueño, y recibiendo tratamiento para la apnea del sueño es un método probado para disminuir la presión arterial.



## ¿Listo para tomar acción?

Visita [dejarderoncar.us](http://dejarderoncar.us) para prometer a **#DejardeRoncar** y encontrar un especialista del sueño mas cercana.

