



EK SALUD CONTIGO · GUÍA DESCARGABLE

Checklist: ¿Ronquido o Apnea?

Complétala en pareja — a veces es más fácil verlo desde afuera.

La diferencia

El **ronquido** es el sonido de la vibración de tejidos de la garganta, sin riesgo por sí solo. La **apnea** es la interrupción repetida de la respiración por obstrucción de la vía aérea.

Marca lo que observas (o te dicen)

- ☐ Ronquido fuerte y frecuente, casi todas las noches
- ☐ Pausas en la respiración observadas por tu pareja
- ☐ Jadeos o sensación de ahogo al despertar
- ☐ Dolor de cabeza o boca seca al despertar
- ☐ Sueño excesivo de día pese a dormir suficientes horas

Si marcaste 2 o más

Conviene una evaluación del sueño con un especialista — no es solo un tema de comodidad, se relaciona con presión arterial y salud cardiovascular.

Sobre el CPAP

Es el tratamiento de primera línea para apnea moderada-severa.

Una mascarilla mal ajustada es la principal causa de abandono — se puede reajustar, no te rindas.