



Evitar los ronquidos perdiendo peso podría ayudar a prevenir un ataque al corazón

Jorge Hané

El Gurú Internacional De La Pérdida De Peso®

¿Usted ronca duro, o se siente cansado aún después de una noche completa de sueño?

Si es así, usted podría estar sufriendo de apnea del sueño. La apnea del sueño es una condición caracterizada por la falta frecuente de respiración durante el sueño. En la forma más común de apnea del sueño, conocida como apnea del sueño obstructiva, la persona para de respirar temporalmente por unos segundos y hasta un minuto porque sus vías respiratorias están bloqueadas u obstruidas por el tejido blando de la parte posterior de la garganta, el cual cede durante el sueño.

La apnea del sueño ocurre frecuentemente en personas obesas o con sobre peso.

Perder solo un diez por ciento de su peso, podría llegar a reducir hasta en un veinte por ciento los episodios de apnea.



Preguntas o comentarios info@jorgehane.com