

Como medidas generales se recomienda:

- Evitar la vida sedentaria y realizar ejercicios diarios.
- Evitar el uso de tranquilizantes, miorrelajantes y sedantes en general antes de acostarse”
- No consumir bebidas alcohólicas antes de acostarse.
- No realizar grandes cenas antes de acostarse.
- Evitar el cansancio excesivo.
- Dormir preferentemente de costado mejor que boca arriba.
- Colocar la cama inclinada, con el cabecero más levantado que los pies (alrededor de 15 a 30 grados), evitando siempre la flexión anterior del cuello.
- Procurar que las personas de su familia se duerman antes.
- Dormir en un entorno “relativamente” fresco evitando habitaciones calurosas.
- Intentar mantener unos hábitos y horarios de sueño regulares

Bibliografía

- Gao YN¹, Wu YC², Lin SY¹, Chang JZ³, Tu YK⁴. Short-term efficacy of minimally invasive treatments for adult obstructive sleep apnea: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. J Formos Med Assoc. 2019 Apr;118(4):750-765. doi: 10.1016/j.jfma.2018.02.008. Epub 2018 Mar 6.
- Srijithesh PR¹, Aghoram R, Goel A, Dhanya J. Positional therapy for obstructive sleep apnoea. Cochrane Database Syst Rev. 2019 May 1;5:CD010990. doi: 10.1002/14651858.CD010990.pub2.