

## RONCOPATÍA

Dr. Roberto Mazzarella

### Sugerencias:

#### Incorporar a su vida diaria las siguientes medidas generales y de Higiene del Sueño:

1. Se sugiere bajar de peso.
2. Cenar liviano, evitando las carnes rojas. Incorporar a la dieta nocturna alimentos ricos en triptofano como lácteos, pollos, arroz etc., previa valoración con su médico de cabecera.
3. Realizar ejercicios físicos en forma regular, no menos de dos horas antes de acostarse, previa consulta y aprobación por su médico de cabecera.
4. Horarios regulares para acostarse y levantarse.
5. No ingerir bebidas alcohólicas, ni energizantes después de las 18:00 horas.
6. No ingerir psicofármacos, ni depresores del Sistema Nervioso Central, después de las 18:00 horas

### Comentarios:

**Estimado Paciente: Ante cualquier inquietud, no dude en comunicarse con nosotros al teléfono: ( 011) 4504-0729 o visítenos en:**

**[www.otorrinoactualidad.com.ar](http://www.otorrinoactualidad.com.ar)**



**C.E.O.R.L.**

Consultorios  
Especializados en  
Otorrinolaringología