



¿Sabías que...?



SIN MUELAS DEL JUICIO

El tercer grupo de molares ayudó a nuestros antepasados a sobrevivir, ya que al tener más grande la mandíbula logramos triturar raíces, frutos y hojas con mayor facilidad.

Pero hoy en día, prácticamente el 35% de las personas nacen sin muelas del juicio y según estudios científicos, éstas terminarán por desaparecer completamente ya que no las precisamos.



ANTICARIES DE ORIGEN NATURAL

Un estudio conjunto entre dentistas de la Universidad de Rochester (New York) y científicos de la Universidad de Campinas (Brasil) ha revelado que un compuesto producido por las abejas brasileñas para construir sus panales podría ser un poderoso agente anticaries.

Se trata del "Propóleo", una sustancia pegajosa que las abejas utilizan para darle consistencia a sus panales.

Expertos en Sonrisas

TRASTORNOS RESPIRATORIOS DEL SUEÑO

Dra. M^a José Giménez Prats y Dra. Ana López Giménez

ODONTÓLOGAS
Núm. Colegiado: 2.354 y 5.360

Clínica López Giménez /
Obra Benéfico Social Nen Déu



¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO?

Los trastornos o desórdenes del sueño **son un amplio grupo de padecimientos que afectan al desarrollo habitual del ciclo sueño-vigilia.** El sueño afecta a los diferentes sistemas del organismo, en especial al aparato respiratorio.

Los trastornos respiratorios del sueño no son algo actual, existen en todas sus formas, desde que existe el hombre. Las técnicas diagnósticas, y sobre todo, la posibilidad de aplicarlas durante el sueño, han experimentado grandes avances en poco tiempo.

¿QUÉ ES EL RONQUIDO?

El ronquido se define como **"hacer ruido bronco con el resuello cuando se duerme"** y es un fenómeno acústico complejo que tiene lugar durante el sueño, como consecuencia de la vibración de las estructuras orofaríngeas. **Expresa la existencia de una resistencia al flujo aéreo en la vía aérea superior.** Su prevalencia es elevada en la población general, **aproximadamente en un 40% en hombres y un 20% en mujeres,** y aumenta con la edad.

El ronquido, también **se asocia con la presencia de obesidad, tabaquismo, alcoholismo y obstrucción nasal.**

Además, **puede ser clasificado como leve, moderado o grave, en función de su frecuencia, la posición del cuerpo y las molestias que origina a otras personas.**

La frecuencia con la que se ronca, en cuanto al número de días a la semana, hace que se hable de **"roncadores ocasionales"** y de **"roncadores habituales o crónicos"**.

La presencia o no de episodios de pausas respiratorias entre los ronquidos permite diferenciar a los roncadores simples de los roncadores apneicos, en los cuales los ronquidos son intermitentes y cíclicos, de intensidad variable y con intervalos silenciosos de apnea. En este último caso, debemos sospechar de un síndrome de apnea del sueño.



TRASTORNOS RESPIRATORIOS DEL SUEÑO (continuación)

¿CUÁL ES EL ORIGEN DEL RONQUIDO?

El origen puede deberse a la interacción de múltiples factores, como la forma y distensabilidad de la vía aérea, las propiedades del flujo aéreo combinado también con la musculatura de la vía aérea superior.

La importancia del ronquido tiene una doble vertiente. Por una parte es un fenómeno social, por las alteraciones que puede generar en la pareja; y por otra, es una alteración médica, por la relación con diferentes enfermedades, como la hipertensión, cardiopatías, ACV, hipersomnolia diurna y alteración en la calidad de vida.

La **obesidad** es un factor típicamente asociado al ronquido, cuya prevalencia aumenta en función del índice de masa corporal.

La inflamación y el edema de la vía aérea causada por el efecto irritante del **tabaco** también se relaciona con el ronquido.

El **alcohol** también es un factor que puede verse relacionado por su efecto en la musculatura faríngea. Especial importancia tiene a este respecto el consumo de alcohol durante la cena, sobre todo si el paciente se acuesta al poco tiempo.

Las **alteraciones anatómicas o funcionales** también pueden contribuir a la aparición de ronquidos, como por ejemplo las desviaciones en el tabique nasal, congestión nasal crónica, pólipos nasales, aumento de la úvula o del paladar, micrognatia, macroglosia, excesivo desarrollo de los pilares faríngeos, hipertrofia amigdalina o pólipos laríngeos.

El ronquido más frecuente se adopta en la posición de decúbito supino, ya que la base de la lengua se desplaza hacia atrás, estrechando la vía aérea. La toma de hipnóticos y relajantes musculares también agrava el ronquido.



Aparato intraoral para el ronquido

El tratamiento inicial del ronquido se basa, sobre todo, en la eliminación de los factores de riesgo asociados. Existen en el mercado múltiples remedios antirronquidos, como dilatadores nasales, sprays, almohadas... todos ellos con resultados dudosos.

El ronquido tiene implicaciones sobre todo en el estado de salud del propio sujeto, pudiendo producir un incremento de la presión negativa torácica y de la presión arterial pulmonar durante el sueño, somnolencia diurna, alteraciones de la eficacia del sueño y modificaciones en la calidad de vida.

¿POR QUÉ UN APARATO INTRAORAL PARA EL RONQUIDO?

Una de las causas del ronquido es la posición inadecuada de la mandíbula durante el sueño. Cuando dormimos hay una relajación natural de la musculatura y puede producirse el cierre parcial de las vías respiratorias estrechadas. El ronquido se produce cuando las vías respiratorias o el paso de éstas quedan total o parcialmente obstruidas.

En nuestra clínica, hemos diseñado un nuevo aparato para el ronquido que produce un avance mandibular consiguiendo así un mayor paso de aire en vías aéreas y de esta forma se consigue eliminar el ronquido. Es necesario evaluar cada caso antes de indicar este tipo de aparato y analizar el motivo de ronquido.

JULIO: MES DE LAS REVISIONES INFANTILES

Fluorizaciones gratuitas en niños*

SOLICITE MÁS INFORMACIÓN LLAMANDO AL 93 487 77 04

* Servicio gratuito sólo aplicable hasta el 31 de julio de 2014