

Férula Anti-ronquido, ¿Es eficaz? ¿ Es recomendable?



## Férula Anti-ronquido, ¿Es eficaz? ¿Es recomendable?

El ronquido es el sonido producido por el aire que respiramos al atravesar los tejidos blandos de la faringe. Se produce durante el sueño debido a la relajación muscular o hipotonicidad de los músculos de la faringe controlados por el sistema nervioso central y a la retrusión hacia atrás de la mandíbula, produciendo un estrechamiento de la vía aérea, causando la vibración sonora tan molesta que llamamos ronquido.

Gran parte de los ronquidos son inofensivos, pero en más de 10 millones de españoles detrás de los ronquidos se encuentra una enfermedad grave, muy desconocida, la apnea del sueño.

La apnea, es la falta de oxigenación celular debido al bloqueo o obstrucción de la vía aérea durante el sueño, provoca paradas respiratorias entre 15 segundos y 2 minutos, causando micro despertares que rompen las fases profundas del sueño y producen continuas hipóxias o falta de oxígeno a las neuronas y el cerebro, dañando a medio plazo las funciones cognitivas, la memoria y el cerebro además de provocar múltiples enfermedades metabólicas y cardíacas.

Existen varias soluciones médicas a esta enfermedad, muy desconocida, en su nivel severo, es necesario una CPAP o aparato que por medio de una mascarilla insufla presión de aire hacia la faringe, manteniendo abierta la vía aérea durante el sueño.

Y en los casos que no hay apnea del sueño, el ronquido es un elemento muy perturbador para nuestro sueño y para el sueño de nuestra pareja, hasta tal punto que puede ser causa de problemas importantes en la relación incluso, puede suponer un problema social o de relación con los demás.

La buena noticia es que, en la actualidad, los ronquidos causen apnea o no la causen tienen solución médica eficaz.

El 80% de los casos de ronquidos se solucionan con una férula anti-ronquido, también llamada DAM (Dispositivo de Avance Mandibular).

Su mecanismo de actuación es sencillo, por increíble que parezca una solución a un problema tan importante en nuestra sociedad y tan crónico, hasta el punto de que las personas que lo sufren bien por ellos mismos, o por su pareja, han aceptado esta situación como normal, tiene una solución sencilla, rápida, cómoda y al alcance de cualquier persona, como veremos a continuación.

**La férula anti-ronquido** actúa a través de dos férulas unidas, una superior y otra inferior, en ambas arcadas de la boca, durante el sueño nocturno, que mantienen la mandíbula en una posición avanzada, no permitiendo que la vía aérea se cierre, bloquee o colapse por relajación muscular

## Férula Anti-ronquido, ¿Es eficaz? ¿ Es recomendable?

durante el sueño, de esta forma, los ronquidos nunca aparecen, porque el aire entra y sale libremente.

Se acabaron de una vez por todas los molestos ronquidos, y en caso de apnea, una grave enfermedad.

Las mejores férulas anti-ronquidos, son similares a los alineadores de ortodoncia, pero de un material más resistente, la poliamida, y no llevan tornillos, ni elementos metálicos, se hacen a la medida, siendo muy cómodas de llevar, al par de días ya no se notan durante la noche, pues el cuerpo se adapta a ellas, y no nota su presencia.

Gracias a la impresión 3D y los nuevos materiales biocompatibles, así como los avances en diseño de bioingeniería han logrado que además de ser una solución eficaz, tienen un 80%-90% de éxito, sean muy cómodas y ligeras, y no generan ningún rechazo por su uso o incomodidad en boca. Si has llevado alineadores transparentes de ortodoncia, sabes de que estamos hablando.

Es importante señalar que es un dispositivo médico y que tiene que ser prescrito por un especialista médico: neumólogo, otorrino o neurofisiólogo, y diseñada y adaptada en boca, por un dentista, siendo imprescindible un estudio de sueño para su diagnóstico y prescripción médica. En su diagnóstico y elaboración hasta su ajuste y seguimiento en boca, son necesarias varias disciplinas médicas.

Es fundamental la realización de dos estudios de sueño, uno de diagnóstico, y otro de control una vez adaptada la férula anti-ronquido. La dificultad reside, en que estos estudios de sueño se realizan en clínicas u hospitales en unidades del sueño, y los tiempos de espera en la Seguridad Social son elevados, dependiendo de la Comunidad puede llegar hasta más de 12 meses, y por privado tienen un coste elevado.

En este punto te recomendamos a nuestra clínica de referencia, Malmo Dental en Móstoles, que entre sus especialidades está la Medicina Dental del Sueño, ellos te realizarán un estudio del sueño a domicilio en 48 horas, mediante un polisomnógrafo portátil que te llevarás a casa y registrará tu sueño y tu nivel de ronquidos, junto con el diagnóstico realizado por un equipo de neurofisiólogos que te diagnosticarán la conveniencia o no de la férula anti-ronquido, sin ningún compromiso, y en el caso de necesidad, en la misma clínica te la diseñaran a medida, y adaptaran con un completo sistema de seguimiento y acompañamiento para que el ronquido sea una cosa del pasado. Asimismo, si dispones de una prescripción de tu neumólogo o neurofisiólogo, pásate por Malmö, que colaborará con tu médico en la solución a tus ronquidos.

Disfruta de una buena calidad de sueño y mejora la relación con tu pareja, y si roncas, hazte un estudio del sueño en casa, y ponte una férula anti-ronquido, habrá merecido mucho la pena para el resto de tu vida.

**Nuestra recomendación: Clínica Dental Malmö en Ricardo Medem, 8, detrás de centro de Arte Dos de Mayo. Tfno.: 91 193 02 06 disponen de aparcamiento gratuito en el Parque Cuartel Huertas enfrente de los juzgados.**