



16

Rosa Emilia Gómez Torres  
CUCS

Ana Lourdes Zamora Perez  
CUCS

# Dispositivos orales para el control del ronquido y la apnea del sueño

CONOCIMIENTOS  
/DISCIPLINADOS

Palabras clave: salud, apnea del sueño, ronquido

Casi todas las personas roncan de vez en cuando, pero para algunas esto puede ser un problema crónico. El ronquido es el sonido ronco o fuerte que se produce cuando el aire pasa por los tejidos relajados de la garganta y hace que estos vibren mientras respiras. El sonido se produce por una obstrucción parcial de las vías aéreas y puede provocar trastornos como la apnea obstructiva del sueño. Este trastorno ocasiona que, durante un breve tiempo, una persona deja de respirar en repetidas ocasiones mientras duerme. Las consecuencias de la duración insuficiente o la calidad inadecuada del sueño son variadas y afectan casi todos los sistemas del cuerpo.



## **Repercusiones en el estilo de vida y la salud general**

Tener un sueño fragmentado y sin descanso puede provocar síntomas como la somnolencia durante el día, incapacidad laboral, accidentes de tráfico y problemas psicosociales. Además, se ha demostrado que aumenta el riesgo de hipertensión, enfermedades del corazón y diabetes. La apnea obstructiva del sueño se ha convertido en un problema de salud pública dado el impacto sobre la calidad de vida de quienes la padecen.



## **¿Cómo saber si tengo apnea del sueño?**

A pesar de que existen varios cuestionarios estandarizados que nos ayudan a sospechar que una persona padece apnea obstructiva del sueño, la única prueba

diagnóstica principal es la polisomnografía. Este es un estudio que registra los patrones de sueño, la respiración y la actividad cardíaca de una persona durante una noche entera. Gracias a esta prueba podemos tener un diagnóstico preciso en relación con los diferentes trastornos del sueño, como la apnea obstructiva del sueño, narcolepsia, síndrome de piernas inquietas, insomnio, entre otras, y saber qué tratamiento podemos adquirir.



## **Tratamientos para el ronquido y la apnea obstructiva del sueño**

Existen varios tratamientos para los ronquidos y la apnea del sueño, algunas opciones conservadoras recomiendan los cambios en el estilo de vida, como bajar de peso, evitar el consumo de alcohol antes de acostarse o dormir de costado, ya que suponen ayuda para dejar de roncar. No obstante, existen otras opciones como lo son las cirugías para corregir la obstrucción nasal, oral o faríngea, la terapia con los dispositivos orales y la presión positiva continua en la vía respiratoria (CPAP, por sus siglas en inglés). Se ha demostrado que la CPAP tiene una alta eficacia en la apnea obstructiva de moderada a grave, pero la terapia con los dispositivos orales de avance mandibular suelen ser más cómodos y económicos para los pacientes con apnea obstructiva del sueño de leve a moderada.



## ¿Por qué las y los dentistas pueden tratar la apnea del sueño?

Uno de los dispositivos para tratar la apnea obstructiva del sueño es el dispositivo de avance mandibular. Son aparatos orales removibles comúnmente vistos con dos retenedores de acrílico unidos por una barra móvil. Su mecanismo se basa en el avance frontal de la mandíbula junto con la base de la lengua, aumentando así el espacio de la garganta, permitiendo que los tejidos que hacían una obstrucción se estiren y permitan un flujo de aire libre, logrando detener la vibración de los tejidos. Debido a que es un dispositivo de tipo oral, los odontólogos o dentistas son los encargados de elaborarlos.



## Capacitación y uso de los dispositivos mandibulares en México

Se ha demostrado que son pocas las escuelas en el mundo que capacitan a las y los estudiantes de odontología sobre estos trastornos del sueño y los dispositivos de avance mandibular. Aquel dentista general que está adecuadamente capacitado, es una fuente importante de detección, referencia y tratamiento oportuno en estos pacientes. Asimismo, aportan una solución a este problema médico y amplían la variedad de tratamientos que se ofrecen a los pacientes que sufren ronquidos y apnea del sueño.

Enseguida, podrás encontrar una serie de explicaciones que desmitifican algunas ideas comúnmente difundidas sobre los ronquidos y la apnea del sueño:

### **Roncar es normal**

Roncar es muy común, pero no es normal. Se ha encontrado que el 80% de las personas con trastornos del sueño, como la apnea obstructiva, no son diagnosticados, afectando drásticamente su calidad de vida.

### **Solamente ronco cuando tengo gripe**

Cuando presentamos alguna enfermedad de la vía respiratoria, como la gripe, es normal que exista una obstrucción por moco y haya ronquidos sin que esto represente algún riesgo para la salud. Sin embargo, si esto se convierte en algo crónico es importante acudir a un especialista en sueño.

### **Los hombres roncan más que las mujeres, es algo a lo que debes acostumbrarte**

Se ha comprobado que se trata de un fenómeno que suele presentarse con mayor frecuencia entre los hombres y se asocia a múltiples circunstancias, como un comportamiento distinto de la vía aérea superior, una diferente distribución de la grasa en el cuerpo y diferentes factores hormonales. Esto representa un doble riesgo de padecer problemas respiratorios del sueño en hombres, en comparación con los índices presentados en las mujeres.

### **Es normal sentirse cansado durante el día, significa que debo dormir más**

Cualquier situación que nos provoque un sueño fragmentado y sin descanso es importante valorarla, como por ejemplo roncar, presentar movimientos de extremidades frecuentes o si se tienen pausas respiratorias al dormir, ya que pueden ser resultado de una apnea.

### **Hay varios remedios para evitar que ronques por las noches**

Se han establecido varios consejos conservadores para ayudar al control del ronquido, como cambiar la posición al dormir, la pérdida de peso, mejorar los hábitos de salud como evitar fu-

mar o tomar alcohol antes de dormir y evitar el uso de sedantes para conciliar el sueño. Sin embargo, es importante contactar a un especialista que nos pueda orientar con tratamientos adecuados.

### **Despertar ahogándose o jadeando es significado de un mal sueño**

Algunas personas con apnea obstructiva del sueño no sienten síntomas o no saben que los tienen. Algunos síntomas característicos de la apnea obstructiva del sueño son despertar ahogándose o jadeando, somnolencia excesiva durante el día, pausas respiratorias durante el sueño, dolores de cabeza por la mañana e irritabilidad o poca energía durante el día.

### **Es muy difícil encontrar un lugar donde pueda tratar el ronquido y la apnea del sueño**

Actualmente hay varias especialidades médicas y odontológicas que pueden tratar la apnea obstructiva del sueño. Algunas de ellas son la otorrinolaringología, la neumología, la neurología, la medicina interna y la ortodoncia, en el caso de las especialidades odontológicas.

### **Solamente roncan las personas con sobrepeso**

Existen otros factores anatómicos de las vías aéreas superiores que estén obstruyendo el paso de un correcto flujo de aire mientras duermes, por tanto, tener apnea del sueño no es exclusivo de las personas con sobrepeso. La existencia de desviaciones del tabique nasal, congestión nasal crónica, pólipos nasales, entre otros, pueden ser factores importantes para desarrollar apnea.

### **Cuando una persona está roncando, es porque está en un sueño profundo**

Se ha demostrado que las personas que padecen ronquidos o apnea del sueño pueden experimentar dificultades en su estilo de vida, además de afectar en la calidad de sueño de las perso-

nas con las que comparten habitación, por lo que roncar no es una señal de sueño profundo y es importante tratar este problema de salud en caso de presentarlo frecuentemente.

### **Tratar el ronquido es muy caro**

Hoy en día se puede recurrir a varios tipos de tratamientos económicos y accesibles para controlar el ronquido y la apnea obstructiva del sueño, estos incluyen cambios en el estilo de vida, abordajes quirúrgicos y aparatos médicos, como el CPAP y los dispositivos de avance mandibular.



## Universidad de Guadalajara

Ricardo Villanueva Lomelí  
**Rectoría General**

Héctor Raúl Solís Gadea  
**Vicerrectoría Ejecutiva**

Guillermo Arturo Gómez Mata  
**Secretaría General**

Juan Manuel Durán Juárez  
**Rectoría del Centro Universitario  
de Ciencias Sociales y Humanidades**



## Centro Maria Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados en Humanidades y Ciencias Sociales

Sarah Corona Berkin  
Olaf Kaltmeier  
**Dirección**

Hans-Jürgen Burchardt  
**Codirección**

[www.calas.lat](http://www.calas.lat)

CalasCenter

calas.center



D.R. © 2023, Universidad de Guadalajara

© Rosa Emilia Gómez Torres  
y Ana Lourdes Zamora Perez  
**Texto**

Sayri Karp Mitastein  
**Dirección de la Editorial**

Iliana Ávalos González  
**Coordinación editorial**

Carmina Nahuatlato Frías  
**Coordinación y cuidado editorial  
del proyecto**

Mariana Hernández Alvarado  
**Corrección**

Maritzel Aguayo Robles  
y Iordan Montes  
**Diseño y diagramación**

@editorialudg

Marzo de 2023  
Editado en México



Margarita Hernández Ortíz  
**Coordinación General de Investigación,  
Posgrado y Vinculación**

Rosa Alicia Arvizu Castañeda  
**Jefatura de la Unidad de Comunicación  
y Difusión de la Ciencia**

CienciaUDG

## CONOCIMIENTOS //DISCIPLINADOS

Sarah Corona Berkin  
Margarita Hernández Ortiz  
**Dirección del proyecto**

Beatriz Nogueira Beltrão  
Abi Valeria López Pacheco  
**Coordinación del proyecto**

Publicación realizada con  
el apoyo de Conacyt 297691.

# CONOCIMIENTOS INDISCIPLINADOS

Es un espacio de publicación y participación de la comunidad universitaria. Creemos que, sin barreras disciplinarias ni vocabularios herméticos, la comunicación científica debe ser dialógica para que la producción del conocimiento siga en marcha. **Conocimientos indisciplinados** es un proyecto de la Universidad de Guadalajara, el Centro María Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados (CALAS), la Coordinación General de Investigación, Posgrado y Vinculación a través de Ciencia UDG y la Editorial Universidad de Guadalajara.

**Lee, escribe,  
únete al diálogo.**



[www.calas.lat/es](http://www.calas.lat/es)