Si crees que puedes padecer una roncopatía, no dudes en pedir una cita con nuestros especialistas en Medicina Oral del Sueño.

Como resultado de nuestro tratamiento experimentarás los siguientes beneficios:

- MENOR SOMNOLENCIA DURANTE EL DÍA.
- MEJOR ESTADO DE ÁNIMO.
- MEJOR MEMORIA, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.
- REDUCCIÓN DE RONQUIDOS.
- REDUCCIÓN DE DESPERTARES NOCTURNOS.

clínicakranion
Especialización Dental

Hay piezas que requieren los mejores especialistas.

IMPLANTOLOGÍA DENTAL
CIRUGÍA MAXILOFACIAL
CIRUGÍA ORAL
CIRUGÍA ORTOGNÁTICA
CIRUGÍA ATM
PERIODONCIA
TRASTORNOS TEMPOROMANDIBULARES Y DOLOR OROFACIAL
MEDICINA ORAL DEL SUEÑO
ORTODONCIA
ODONTOLOGÍA ESTÉTICA
PRÓTESIS DENTAL
ODONTOLOGÍA DEPORTIVA
ODONTOPEDIATRÍA
ENDODONCIA
SEDACIÓN ANESTÉSICA
ODONTOLOGÍA GENERAL
FISIOTERAPIA CRANEOMANDIBULAR
HIGIENE BUCODENTAL

www.clinicakranion.com
Callosa del Segura 1, 03005 Alicante, España
T. (+34) 965 124 365 M. (+34) 678 554 811
atencionpaciente@clinicakranion.com

clínicakranion
Especialización Dental

RONQUIDO Y APNEA MEDICINA ORAL DEL SUEÑO

Sistema en armonía, descanso duradero

RONQUIDO Y APNEA
MEDICINA ORAL DEL SUEÑO

Sistema en armonía, descanso duradero

Guía de evaluación de la apnea del sueño

• El ronquido siempre es un signo de alarma que debe orientarnos a preguntar si el paciente tiene otros síntomas o complicaciones que nos hagan sospechar de la presencia de apneas obstructivas durante el sueño (AOS).

• El paciente roncador triplica el riesgo de padecer apneas del sueño. Además, el AOS está presente en un 4% de la población adulta, habiendo un gran número de pacientes que no están correctamente diagnosticados y tratados.... ¿crees que puedes ser uno de ellos?

• La apnea se define como el cese o interrupción del flujo aéreo respiratorio durante más de 10 segundos.

• El AOS consiste en la presencia de más de 5 episodios de apnea obstructiva por hora de sueño, dando lugar a la presencia de ronquidos, interrupciones del sueño (microdespertares), disminución de los niveles de oxígeno en sangre y al aumento de la tensión arterial y del ritmo cardiaco.

Síntomas y signos frecuentes

• Exceso de somnolencia durante el día. Con frecuencia, las personas que padecen AOS pueden quedarse dormidas fácilmente mientras no están realizando ninguna actividad. En casos más graves, esto ocurre mientras trabajan, hablan por teléfono o conducen.

• Ronquidos fuertes que interrumpen el sueño acompañados de respiración entrecortada y asfixia, provocada por la falta de aire durante el sueño.

• Sueño no reparador. Los despertares nocturnos se acompañan de movimientos corporales y sueño inquieto, no reparador.

• Falta de concentración y pérdida de memoria, por no haber tenido un sueño profundo y reparador.

• Dolor de cabeza matutino e irritabilidad.

• Cansancio crónico.

Si reconoces alguno de estos síntomas es posible que padezcas !!! RONCOPATÍA y AOS !!!

Cuestionario de evaluación del sueño

- **¿Te sientes a menudo cansado, fatigado o somnoliento durante el día?**
- **¿Son tus ronquidos habitualmente fuertes?**
- **¿Ha observado alguien que tengas ahogos o pausas respiratorias mientras duermes?**
- **¿Tienes falta de concentración, pérdida de memoria, irritabilidad o mal humor durante el día?**
- **¿Estás en tratamiento para la hipertensión o tienes obesidad? ¿Tienes más de 50 años?**

Si señalas tres o más preguntas tienes un alto riesgo de padecer roncopatía y apnea obstructiva del sueño (AOS)

Recomendaciones de estilo de vida para reducir el ronquido:

• Perder peso.

• Dejar de fumar.

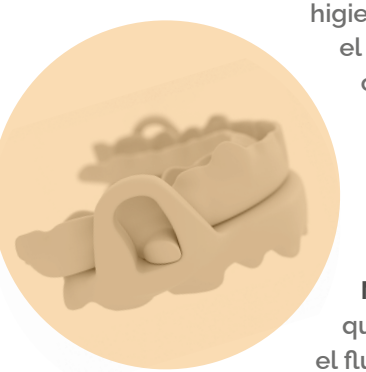
• Limitar el consumo de alcohol.

• Dormir de lado.

Sin embargo, estas medidas por si solas no hacen desaparecer siempre los ronquidos y las posibles apneas obstructivas del sueño.

La solución más eficaz

En Clínica Kranion recomendamos los tratamientos conservadores como las terapias posturales, técnicas de higiene del sueño y el uso de aparatos ortopédicos intraorales, también llamados **Dispositivos de Avance Mandibular (DAM),** que mejorarán el flujo respiratorio mientras dormimos, reduciéndose los ronquidos y las apneas.



El DAM mejora el flujo de aire en la vía aérea superior mientras dormimos. Durante su uso se produce un avance funcional de la mandíbula que impide que la lengua se desplace hacia atrás y obstruya la vía aérea, reduciéndose los ronquidos y las apneas asociadas.

La elección de estos dispositivos como primera opción para el tratamiento del ronquido obedece a su inocuidad, fácil manejo y favorable aceptación por la mayoría de pacientes.