

El invento español para dejar de roncar



Imagen del dispositivo patentado por el doctor Pedro Mayoral

CRISTINA GARRIDO | MADRID Publicado Jueves , 27-05-10 a las 03 : 21

Ponerse una pelota en la espalda para evitar dormir bocarriba, elevar la almohada, poner una cebolla abierta sobre un plato en la mesilla de noche, usar un collarín, chasquear en el oído del roncador... quién no conoce algún remedio casero para evitar los molestos ronquidos. Pero roncar no es sólo un problema para el acompañante, que intenta siempre dormirse antes para ahorrarse la «sinfonía», sino para el que lo sufre, porque además de ser una señal de mala respiración durante el sueño, puede producir somnolencia durante el día, hipertensión, problemas cardíacos, asma, diabetes o disfunción sexual.

Un porcentaje importante de la población adulta padece este problema. Entre el 40 y el 60 por ciento de los mayores de 40 años, especialmente los hombres, deleita cada noche a su pareja, hijos o vecinos con una serenata nada agradable.

Pero ¿por qué se produce? El ronquido, o hipoapnea, no es ni más ni menos que el ruido que produce la vibración de los tejidos cuando el aire pasa forzado por la vía aérea. Esto se produce cuando los músculos se relajan, la mandíbula cae y la lengua va hacia atrás. En los casos más severos, cuando los músculos se relajan demasiado y la vía aérea de bloquea por completo, hablamos de apnea del sueño. En estos casos, el cerebro se ve obligado a producir microdespertares para que se reactive la respiración, lo que impide descansar correctamente.

Malos hábitos

En este sentido, hay que tener en cuenta que determinados hábitos favorecen los ronquidos. «La ingesta de bebidas alcohólicas (el alcohol es un relajante muscular), el tabaco, que es un factor irritante, las digestiones pesadas o acostarse demasiado cansado produce una mayor relajación de los músculos y favorece el ronquido», explica a [ABC.es](#) el doctor Pedro Mayoral, ortodoncista y experto en la respiración del sueño, que ha patentado [un nuevo dispositivo de avance mandibular para acabar con los ronquidos](#), cuya particularidad reside en que se hace «a medida del paciente». «Existen otros, pero son de tamaño universal y lo que le hace ser más efectivo es que esté personalizado», afirma el experto.

El dispositivo, que será presentado en la XIX Reunión anual de la Sociedad Española del Sueño, desplaza hacia delante la mandíbula y la lengua, evitando el bloqueo parcial o total de la vía aérea. «Hicimos un estudio con 200 pacientes que valoraron tanto su efectividad clínica como su comodidad», explica el doctor Mayoral, quien asegura que este dispositivo funciona desde el primer día en nueve de cada diez pacientes con hipoapnea y en un 70 por ciento de los que padecen apnea del sueño. Además, el sistema está avalado por el Hospital Ruber Internacional, el Instituto de Investigación del Sueño (IIS), SaludPremier, la [Fundación Jiménez Díaz](#), European Academy of Dental Sleep Medicine y la American Academy of Dental Sleep Medicine.



En la imagen, el doctor Pedro Mayoral

El precio ronda los 600 euros, pero si le funciona, puede convertirse en la mejor inversión que haya hecho en su salud y en conservar su matrimonio...