

## TEMA DEL DÍA

### Alimentos que Sientan Mal

Emitido el día 20 de Enero

Es el resultado del **consumo de organismos** o toxinas en **alimentos contaminados** y la mayoría de los casos se da por bacterias comunes como el estafilococo o E. coli. Las causas pueden ser: por un alimento contaminado, por ...



ver programa

Ver más VIDEOS

## PUBLICIDAD

**vodafone**  
**Samsung F480 desde 0€**  
Consíguelo ahora ▶  
power to you  
SMS gratis a otros Vodafone

**Newsletter**  
¿Quieres recibir en tu e-mail nuestro boletín electrónico?  
[>> continuar](#)

**Consulta a los Especialistas**  
Ruber Dental  
Asociación de Enfermos de Sueño

## COCINA CON NOSOTROS

### Consejos del Día

Ver más VIDEOS

## NOTICIAS DE SALUD

### Ortodoncistas

est...  
Ver más VIDEOS

**Consulta a los Especialistas**  
Ruber Dental  
Asociación de Enfermos de Sueño  
Gerencia  
[Enviar CONSULTA](#)

Más de **4.000 Descuentos** para los **SOCIOS** del Club Gente Saludable.  
[>> más información](#)

## PUBLICIDAD

**HYUNDAI**

## NOTICIAS DE SALUD

**Ortodoncistas españoles encuentran la solución al problema de los ronquidos**

Un equipo de especialistas ortodoncistas españoles, encabezado por el Dr. Pedro Mayoral, ha creado Liron, unas fundas dentales que evitan el ronquido y la apnea del sueño leve...

**Logran implantar células madre en pacientes con ceguera normal**

El Instituto Universitario de Oftalmología Aplicada (IOBA) de la Universidad de Valladolid (UVA), en

### Consejos del Día

Los consejos de hoy son: **Pescadilla hervida con guarnición** y **Macedonia en forma de bebida**.

### Receta del Día

El plato de hoy: **Dorada rellena a la cántabra**.

### Dieta a tu Medida

Solicita la Dieta a tu Medida.

### Ejercicios del Día

Ejercicio de remo para quemar calorías y **Coreografía aeróbica**.

### Ejercicios Anteriores

Ponte en forma con los ejercicios que **Cristina Mérida** te propone cada día.

## COCINA CON NOSO



## EJERCICIOS SALUD



## TROS



## ABLES



home >> Noticias de Salud



## Noticias de Salud

### Ortodoncistas españoles encuentran la solución al problema de los ronquidos

Un equipo de especialistas ortodontistas españoles, encabezado por el Dr. Pedro Mayoral, ha creado Lirón, unas fundas dentales que evitan el ronquido y la apnea del sueño leve...

... El **ronquido** es un problema que afecta a la mitad de la población adulta (45% de la población) de manera ocasional y al menos el 25% son roncadores habituales. En el caso de las mujeres, el número se reduce al 14% aunque hay que tener en cuenta que sigue siendo un problema a tratar para el que existen diferentes soluciones. Entre ellas existe la solución quirúrgica solo es adecuada para casos muy determinados y conllevan cierto grado de riesgo. Además, en el mercado también hay los productos milagro, que se publicitan como la solución definitiva y algunos sólo atacan a las consecuencias del problema, no a su causa.

Debido a la importancia de los problemas del sueño, un grupo de investigadores encabezado por el Dr. Pedro Mayoral, tras 10 años de investigación, ha creado el dispositivo de avance mandibular al que han llamado **Lirón**. Durante este tiempo se ha estudiado la fisiología de la respiración durante el sueño, luego la patología y sus causas, para así una vez conocida la enfermedad, poder desarrollar un aparato específico para poder tratar con éxito el ronquido y la apnea del sueño. Este logro en forma de producto está avalado internacionalmente por instituciones relevantes en el ámbito de la respiración del sueño como es 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.

**El ronquido puede ser una molestia para la vida diaria pero lo que es más importante, con frecuencia es un factor de riesgo para la salud.**

El ronquido y la apnea del sueño son problemas derivados de una mala respiración durante el sueño y como tal acarrearán ciertas consecuencias **perjudiciales para nuestra salud**: "Se acaba incrementando el riesgo de padecer hipertensión arterial, así como de agravar el riesgo cardiovascular de una persona", en palabras del Dr. Diego García-Borreguero, Director del Instituto de Investigaciones del Sueño. De ahí la necesidad de tratar este problema. Lirón no sólo soluciona el problema de los ronquidos sino que proporciona un descanso de calidad que va a evitar esas consecuencias perjudiciales derivadas del ronquido y de la apnea del sueño.

El producto creado por el Dr. Mayoral es efectivo en 9 de cada 10 pacientes que lo usan y entre las razones está que es un producto **hecho a medida**, lo que asegura un fácil ajuste para atacar al problema desde su causa.

La persona que ronca o tiene apnea se encuentra **cansada** por la mañana como consecuencia de no haber podido descansar bien. Esto se traducirá en un **peor rendimiento profesional** además de incrementar por seis la **probabilidad de tener un accidente de tráfico** en comparación con un conductor que duerme bien. Además, el ronquido resulta **muy molesto** para las personas que duermen con el paciente afectado, sumando el inconveniente extra si tiene que dormir fuera de casa o salir de viaje.

"Cuando dormimos se produce una **relajación de la musculatura de la lengua**, ésta cae hacia atrás y estrecha el paso del aire. El aire pasa a presión y hace que vibren los tejidos, lo que origina el ruido que oímos como **ronquido**. Técnicamente es lo que llamamos una hipoapnea. La **apnea** es del colapso total de la vía aérea, es decir, la lengua cae hacia atrás corta completamente el paso del aire y se produce esa **parada respiratoria**". Explica el Dr. Pedro Mayoral, ortodontista y experto en la respiración del sueño.

Las **consecuencias** de usar Lirón se reflejan en la **mejora de la calidad de vida** ya que la persona contará con un **descanso de calidad** que le permitirá un **mayor rendimiento profesional y mejorará su convivencia**.

Para poder concertar una cita y pedir un Lirón: [www.liron.es](http://www.liron.es) 91 562 43 04

PUBLICIDAD

Con Vodafone, proponte lo que quieras.



Newsletter

¿Quieres recibir en tu e-mail nuestro boletín electrónico?

>> continuar

Consulta a los Especialistas

Ruber Dental

Asociación de Enfermeras de Sueño Geriátrica

Enviar CONSULTA



Más de 4.000 Descuentos para los SOCIOS del Club Gente Saludable.

>> más información

PUBLICIDAD

