

## Un grupo de ortodontistas fabrica una ferula contra los ronquidos y la apnea del sueño

### Evita el bloqueo de las vías respiratorias y ayuda a descansar

Un equipo de especialistas ortodontistas españoles, encabezado por el doctor Pedro Mayoral, ha desarrollado una férula que mejora la respiración durante la noche, ya que evita el bloqueo de las vías respiratorias y, por tanto, el ronquido, además de la apnea del sueño.

Este aparato, que se comercializa como 'lirón', es intraoral y de fácil adaptación. 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", afirman sus creadores,

al tiempo que es efectivo en 9 de cada 10 pacientes que lo usan.

El ronquido es un problema que afecta a la mitad de la población adulta (45%) de manera ocasional y al menos el

25% roncan de manera habitual. 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.

El ronquido y la apnea del sueño son problemas derivados de una mala respiración durante el sueño y como tal

**la apnea del sueño acarrea varias dolencias físicas y mentales a lo largo del tiempo**



acarrear ciertas consecuencias perjudiciales para la salud. "Se acaba incrementando el riesgo de padecer hipertensión arterial, así como de agravar el riesgo cardiovascular de una persona", afirma el doctor Diego García-Borreguero, director del Instituto de Investigaciones del Sueño.

Además, las personas que ron-

can o tienen apnea se encuentran 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", advierte.

## Frutos secos y fruta desecada como laxantes

Mucha gente sufre estreñimiento o no va al baño todas las veces que debería, lo que provoca serias molestias como dolores en la tripa, gases o abdomen hinchado.

Recurrir como primera opción a los medicamentos acarrea un doble riesgo: los efectos secundarios de estos, algo habitual en este tipo de tratamientos, y el hecho de provocar que el organismo se habitúe a esta medicación, de manera que no responda a una dieta para combatir este estreñimiento.

Para ello, se suele recomendar intentar atajar el problema con una dieta rica en fibra. Se aconseja, por lo general, consumir entre 25 y 30 gramos de fibra al día. Esta cantidad puede conseguirse en un día con dos o tres piezas de fruta, un par de raciones de verdura (una de ellas en forma de ensalada), cereales integrales en forma de pan integral, biscotes, cereales de desayuno, galletas, e incluso el arroz y la pasta integrales. También se recomienda consumir legumbres hasta cuatro veces por semana (dos como plato principal en las comidas).

