

diariofemenino.com/[salud](#)/insomnio/articulos/pon-solucion-ronquidos-pareja

## salud

### Pon solución a los ronquidos de tu pareja



Un equipo de especialistas ortodoncistas españoles, encabezado por el doctor Pedro Mayoral, ha encontrado la solución a los molestos ronquidos. Este equipo 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 de sueño. Este aparato, que se comercializa como *Lirón*, es intraoral y de fácil adaptación.

Según el doctor Mayoral, "*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". Además, señala que esta férula es efectiva en 9 de cada 10 pacientes que lo usan.

#### Los ronquidos, un serio problema a tratar

El ronquido es un problema que afecta al 45 por ciento de la población adulta de manera ocasional y al menos el 25 por ciento ronca de manera habitual. En el caso de las mujeres, el número se reduce al 14 por ciento 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 acarrearán 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", advierte el doctor Diego García-Borreguero, director del Instituto de Investigaciones del Sueño.

Además, las personas que roncan o tienen apnea **se encuentran cansadas por la mañana** como consecuencia de no haber podido descansar bien. Según García-Borreguero, "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".

 Josune de la Riva

Enlaces patrocinados



#### Lo más leído en Salud

- Menopausia Precoz: La llegada prematura de la menopausia
- DIU Mirena: Efectos colaterales y contraindicaciones
- Dudas y preguntas sobre el DIU Mirena
- Síntomas y causas del cáncer de útero
- Cuidados diarios para fortalecer el sistema inmunológico femenino
- ¿Qué es el DIU Mirena?
- Aparato reproductor de la mujer
- Micosis y tiñas: los hongos atacan con el calor
- Remedios caseros contra las tiñas y micosis
- Tratamiento del prolapso uterino