**ENFERMEDAD DEL RONQUIDO Y ODONTOLOGÍA**

**¿Se queja su pareja de sus ronquidos? ¿Se levanta cansado y con la sensación de que ha dormido mal? ¿Tiene sueño frecuentemente durante el día? ¿Le entra sueño habitualmente al conducir? ¿Se siente cansado durante el día y pierde memoria? Si ha contestado afirmativamente a alguna de las siguientes preguntas es posible que padezca usted un trastorno del sueño muy frecuente denominado *Roncopatía o Enfermedad del ronquido*.**

A pesar del aspecto jocoso que seguramente más de un lector encontrará entre estos interrogantes, las situaciones mencionadas en nuestra introducción son un problema muy incómodo para muchas personas además de tener efectos perjudiciales para su salud.

Un reciente estudio de la *Unidad de Diagnóstico y Tratamiento del Ronquido y Apneas del Sueño* de la clínica odontológica de la Universidad de Barcelona ha relacionado la mala salud bucal con problemas de sueño y roncopatías. Este departamento estudia y trata desde una óptica pionera en España los trastornos respiratorios del sueño, evidenciando el papel clave de los odontólogos en la investigación, diagnóstico y tratamiento de estas patologías. Los pacientes con Síndrome de Apneas e Hipopneas del sueño son cerca de dos millones de españoles, si bien los casos diagnosticados no llegan al 5 %.

L**a RONCOPATÍA o enfermedad del ronquido,** es un trastorno de la respiración que se produce durante el sueño, cuyo síntoma más conocido es el *ronquido*, que además en ocasiones puede cursar con una falta importante de oxigenación de nuestro orga­nismo durante el sueño, y cuyas repercusiones para la salud son muy variables dependiendo de su gravedad.

Existen tres **TIPOS de roncopatías**:

**--Roncopatía leve**: su único síntoma es el “ronquido”, o ruído desagradable que se produce principal­mente durante la inspiración cuando el sujeto duerme, principalmente boca arriba. Se debe a la vibración del paladar blando y/o tejidos próximos por una turbulencia de aire producida al respirar. Es un problema muy frecuente que incomoda sobre todo a la pa­reja del que lo padece. Lo sufren más los hombres que las mujeres, y aumenta con la edad y con el exceso de peso debido a la mayor flacidez de los tejidos.

**--Roncopatía de gravedad intermedia:** en este caso, además del ronquido, la persona que la padece sufre para­das respiratorias durante la noche que pueden interrumpir tam­bién su sueño normal. Esto hace que luego se sienta cansado y con somnolencia durante el día. Hay más riesgo de accidentes de tráfico, accidentes laborales y disminución del rendimiento escolar o laboral.

**--Roncopatía grave**: también llamada “apnea obstructiva del sueño”. Además del ronquido, se producen interrupciones muy prolongadas de la respiración durante el sueño capaces de alterar la adecuada oxi­genación del organismo. Tiene los mismos síntomas y riesgos que la forma anterior aunque más acentuados. Pero además parece estar relacionado con mayor riesgo de sufrir infarto de miocar­dio, hipertensión, trastornos depresivos o de memoria y accidentes cerebro-vasculares.

Entre estas tres formas, existen tipos intermedios, variables de unas formas a otras en distintos momentos, y con la edad el cuadro tiende a empeorar.

**CAUSAS de las roncopatías**

Pueden ser muy variadas, aunque todas se caracterizan por una obstrucción mayor o menor de las vías respiratorias altas que obligan a la persona a respirar por la boca al dormir, especialmen­te si lo hace boca arriba. Dicha obstrucción puede ser debida a orificios nasales pequeños, aletas nasales flácidas, estrechez nasal (típica en personas con paladar estrecho), obstáculos dentro de la nariz (sinusitis, cornetes nasales grandes, mucosidad, etc.), farin­ge estrecha (estrechez constitucional, vegetaciones y/o amígdalas grandes, flacidez de tejidos del paladar, obesidad,…), etc.

Estas obstrucciones empeoran lógicamente si la persona es alér­gica, especialmente en períodos críticos como la primavera, estados de resfriado o durante cualquier proceso infeccioso o inflamatorio de la zona. Asimismo por tabaquismo, inhalación de humo o polvo, ingestión de alcohol, tranquilizantes, etc.

**DIAGNÓSTICO de las roncopatías**

Generalmente el diagnóstico se basa en la presencia de ronquido y los síntomas antes descritos. Existe una prueba muy completa llamada “*polisomnografía*”, que por su complejidad sólo está indicada en situaciones concre­tas y previa prescripción médica.

**TRATAMIENTO de las roncopatías**

Desde un punto de vista general, se basa en el tratamiento médico de las sinusitis, procesos catarrales persistentes, posibles infecciones respiratorias de vías altas, alergias o factores como el sobrepeso.

***--Tratamientos de ortodoncia***: se basa principlamente en la terapia con una aparato de ortodoncia para resolver el paladar estrecho o ciertos defectos de desarrollo mandibular con el objetivo de mejorar el paso de aire por las vías respiratorias altas.

*--****Aparatos contra el ronquido***: algunos se colocan por fuera de la boca, como los dilatadores nasales, pero sólo sirven para casos muy concretas. La mayo­ría se emplean dentro de la boca y su finalidad es obligar a respirar por la nariz o aumentar la luz faríngea. Al igual que el tratamiento con aparatos de ortodoncia éste tipo de aparatos se realizan y colocan en la clínica dental por parte del odontólogo u ortodoncista.

***--Uso de un respirador nocturno:*** se basa en el empleo de un pequeño compresor que introduce aire a presión por la nariz. Es eficaz pero resulta bastante aparatoso y ruidoso, y no todos los pacientes (o su pareja) lo toleran.

***--Cirugía****:* con la que se tratan los obstáculos que dificultan la respiración (amígdalas, vegetaciones, cornetes), se realiza la extirpación de tejido del paladar blando o incluso puede derivar en cirugía de tipo ortognático.

