

# CONSUMER EROSKI

[PORTADA](#)
[Alimentación](#)
[Salud](#)
[Bricolaje](#)
[Economía](#)
[Educación](#)
[Medio  
Ambiente](#)
[Nuevas  
Tecnologías](#)
[Solidaridad](#)

EROSKI

## Un equipo de ortodoncistas españoles diseña un dispositivo mandibular que evita el ronquido y la apnea del sueño

Una férula intraoral y de fácil adaptación evita el bloqueo de las vías respiratorias



26 de enero de 2010

Ortodoncistas españoles han diseñado, bajo la dirección del doctor Pedro Mayoral, 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 con el nombre de "Lirón", es intraoral y de fácil adaptación. Además, está avalado 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.

Sus diseñadores explican que "Lirón" no sólo soluciona el problema de los ronquidos, sino que proporciona un descanso de calidad que evita esas consecuencias perjudiciales derivadas del ronquido y de la apnea del sueño. El dispositivo es efectivo en nueve de cada diez pacientes que lo usan, apuntan.

El equipo que ha desarrollado esta férula indica que el ronquido es un problema que afecta a la mitad de la población adulta (45%) de manera ocasional. Al menos el 25% de la población ronca de manera habitual. En el caso de las mujeres, el número se reduce al 14%, aunque hay que tener en cuenta que es un problema a tratar para el que existen diferentes soluciones, recuerda.

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. "Al final, se incrementa 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 roncan o tienen apnea se encuentran cansadas 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 García-Borreguero.

CONSUMER EROSKI © Fundación EROSKI