

¿Podría este protector bucal ayudar a tratar la apnea del sueño?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP por sus siglas en inglés) a menudo provoca una sensación de claustrofobia y podría causar resequedad en la boca y los ojos. Muchos investigadores descubrieron que los dispositivos de avance mandibular (MAD por sus siglas en inglés) son igual efectivos y tienen menos efectos secundarios
- › Cuando las vías respiratorias se cierran durante la apnea del sueño, se pausa la respiración y es posible que se reanude con un suspiro muy fuerte. Los MAD empujan la mandíbula inferior hacia adelante y alejan la base de la lengua de las vías respiratorias, lo que ayuda a reducir la posibilidad de obstrucción
- › El sueño adecuado ayuda a mantener la homeostasis metabólica y biológica, además apoya el proceso para eliminar productos tóxicos del cerebro y promueve la formación de la memoria. Por el contrario, la apnea del sueño aumenta el riesgo de desarrollar hipertensión arterial, diabetes, obesidad, enfermedad de Alzheimer e infecciones
- › La apnea y otros trastornos del sueño también aumentan el riesgo de desarrollar osteoporosis, percepción del dolor, disfunción sexual, disfunción de la salud mental, envejecimiento prematuro y tiempo de reacción más lento

Los médicos especialistas en sueño descubrieron que los dispositivos de avance mandibular (MAD) o los protectores bucales son una alternativa efectiva a los equipos

CPAP para tratar la apnea del sueño.¹ La apnea del sueño es una afección médica durante la cual una persona deja de respirar de forma intermitente mientras duerme.

El tipo más común de apnea del sueño es la apnea obstructiva del sueño, que a menudo se presenta como ronquidos. Casi el 50 % de la población ronca.² Sin embargo, la apnea del sueño involucra más cosas que solo roncar. Es posible que, durante el sueño, los músculos de la garganta se relajen de forma intermitente, lo que obstruye las vías respiratorias y reduce el nivel de oxígeno en la sangre.

A medida que el cerebro registra que los niveles de oxígeno disminuyeron, la persona se despierta. La respiración podría reanudarse con un suspiro muy fuerte o una sacudida del cuerpo, y al otro día es muy probable que la persona no recuerde que se despertó durante la noche.³ Existen diferentes tipos de apnea del sueño que incluyen: leve, moderada o severa. Las personas con una afección grave pueden despertarse más de 30 veces cada hora.

Existen ciertas características físicas y clínicas que son comunes en las personas que tienen apnea obstructiva del sueño. Por ejemplo, las personas con obstrucción nasal, amígdalas grandes o una mandíbula pequeña con entrecruzamiento vertical corren un riesgo mayor de experimentar apnea del sueño. Las personas con sobrepeso u obesidad también tienen un riesgo mayor, ya que el sobrepeso puede obstruir las vías respiratorias superiores.

La Dra. Colleen Lance trabaja en el Centro de Trastornos del Sueño de la Clínica Cleveland. Dice: "Cuanto mayor sea su índice de masa corporal, menos probable es que el aparato dental funcione. Cualquier tipo de sobrepeso cerrará aún más las vías respiratorias".⁴

El protector bucal podría mejorar su apnea del sueño

La Dra. Lance dice que el equipo CPAP sigue siendo el tratamiento estándar para la apnea del sueño.⁵ Las siglas CPAP significan presión positiva continua en las vías respiratorias. La presión de aire continua se produce por un pequeño dispositivo que

envía el aire a través de una mascarilla, que puede cubrir la boca, la nariz o ambos de una persona.⁶

La presión del aire mantiene abiertas las vías respiratorias para que no dejen de funcionar durante el sueño. Esto ayuda a prevenir que disminuya el nivel de oxígeno durante la noche y mejora la calidad del sueño. El efecto secundario más común de los equipos CPAP es que cuando las personas utilizan la mascarilla presentan una sensación de claustrofobia.

Otras personas podrían experimentar congestión nasal, resequedad de la boca y los ojos o úlceras donde la mascarilla aplica presión sobre la cara durante la noche. Aunque el equipo CPAP es una estrategia efectiva para reducir la apnea, la incomodidad y la claustrofobia han hecho que muchas personas recurran a los MAD y los protectores bucales para tratar el problema.⁷

Los dentistas en colaboración con los especialistas del sueño, ajustan los MAD a la medida de cada persona. El dispositivo tiene dos piezas que se colocan sobre los dientes superiores e inferiores. Están conectados en ambos lados por un mecanismo que se utiliza para empujar poco a poco la mandíbula inferior hacia adelante. Al cambiar la posición de la mandíbula inferior, aleja la base de la lengua de las vías respiratorias y eso ayuda a reducir la posibilidad de obstrucción.

El dentista debe realizar un examen físico y radiografías para calcular cuántos milímetros se debe mover la mandíbula inferior hacia adelante para mantener abiertas las vías respiratorias. Los ajustes se hacen poco a poco para que no cambie su mordida ni presente dolor en la mandíbula. El ajuste es la diferencia entre los modelos de venta libre y los que se moldean de acuerdo a la persona.

Una de las razones por las que las personas quieren utilizar un protector bucal en lugar de un equipo CPAP es que el CPAP puede causar molestias. Además, siempre existe la posibilidad de que el equipo se apague durante la noche. Sin embargo, si el protector bucal no le queda bien, puede tener el mismo problema de incomodidad y no utilizarlo durante la noche. La Dra. Lance dice que, por lo general, los dispositivos bucales se

prescriben para personas que tienen problemas leves o moderados con la apnea del sueño.⁸

Una revisión de la literatura de 2017⁹ descubrió que el equipo CPAP y los MAD produjeron resultados similares. Los investigadores analizaron a 2 342 pacientes y descubrieron que los equipos CPAP mejoraron el puntaje del componente mental en 1.7 puntos en comparación con la mejora de 2.4 puntos en los pacientes que utilizaban los MAD. Hubo una mejora de 1.7 puntos en el puntaje del componente físico en los pacientes que utilizaron los equipos CPAP en comparación con la mejora de 1.5 puntos en los que utilizaban los MAD.

En otro estudio,¹⁰ los investigadores analizaron los efectos secundarios de utilizar una férula de avance mandibular para tratar la apnea del sueño. Descubrieron que los pacientes reportaron demasiada salivación, dolor en la articulación temporomandibular, molestias miofasciales, cambios en la mordida y boca seca. Un tercer artículo publicado en 2019¹¹ descubrió que aunque los dispositivos pueden reducir la gravedad de la afección, alrededor de 1 de cada 3 demostró poca mejoría.

Los investigadores sugieren que seleccionar al candidato apropiado podría ayudar a reducir la cantidad de personas que no encuentran alivio. Sin embargo, los investigadores¹² también trataron de comparar tres aparatos bucales diferentes que se podrían utilizar para reducir la apnea del sueño. Y descubrieron que los MAD eran la mejor opción para un tratamiento efectivo ya que "el dispositivo de retención de la lengua y el levantamiento del paladar blando no podían lograr resultados satisfactorios".¹³

El sueño es indispensable

Los síntomas más comunes que se relacionan con la apnea obstructiva del sueño incluyen exceso de sueño durante el día, ronquidos frecuentes y fuertes, menor capacidad para concentrarse y prestar atención, boca seca o dolores de cabeza al despertar y disfunción sexual.¹⁴

Para entender la relación que existe entre el sueño y la salud, es importante entender la razón por la que dormimos. Para muchas personas desesperadas por este problema, dormir podría ser algo casi imposible sin esperanza alguna. Sin embargo, lejos de ser una pérdida de tiempo, los científicos descubrieron que dormir tiene un gran impacto en casi todas las áreas de su salud física y mental.

Matthew Walker, Ph.D., es profesor de neurociencia y psicología en la Universidad de California-Berkeley, fundador y director del Center for Human Sleep Science y autor del libro "Why We Sleep: The New Science of Sleep And Dreams", explica muchos de los beneficios del sueño, algunos de los cuales incluyen:¹⁵

- **Mantener la homeostasis metabólica en su cerebro:** La vigilia se relaciona con el estrés mitocondrial y, si no duerme lo suficiente, se produce una degeneración neuronal que puede provocar la demencia.¹⁶ En un estudio realizado en animales,¹⁷ los ratones perdieron el 25 % de las neuronas ubicadas en su locus coeruleus,¹⁸ un núcleo en el tronco encefálico que se relaciona con la excitación, vigilia y ciertos procesos cognitivos.
- **Mantener la homeostasis biológica:** Su cuerpo contiene una serie de relojes corporales que regulan todo, desde el metabolismo hasta el funcionamiento psicológico. El premio Nobel de fisiología o medicina en 2017¹⁹ se otorgó al descubrimiento de estos relojes biológicos.

Aunque todos estos relojes tienen ritmos un poco diferentes, están sincronizados con el reloj maestro de su cerebro. Sobra decir que cuando estos relojes no están sincronizados, se pueden desarrollar una gran cantidad de afecciones.

- **Eliminar los desechos tóxicos de su cerebro a través del sistema glinfático:** Este sistema intensifica su actividad durante el sueño profundo, lo que le permite al cerebro eliminar las toxinas,²⁰ incluyendo a las proteínas dañinas relacionadas con diversos trastornos cerebrales como el Alzheimer.

Al bombear líquido cefalorraquídeo a través de los tejidos del cerebro que se encogen durante la noche para permitir un mayor flujo,²¹ el sistema glinfático envía

los desechos de su cerebro al sistema circulatorio. A partir de allí, los desechos llegan a su hígado donde podrán eliminarse.^{22,23}

- **Formar la memoria y mejorar el rendimiento durante el día:** Durante el sueño, su cerebro se une y extrae el significado de los eventos del día. Los sueños también desempeñan una función muy importante. Los resultados demuestran que soñar con realizar una actividad mejora el rendimiento físico.²⁴ Durante el sueño, su cerebro procesa información en muchos niveles. Todo su cerebro participa en el sueño.

La apnea del sueño se relaciona con las enfermedades cardíacas, entre otras

Es posible que lo primero que se le venga a la mente cuando piensa en métodos para mejorar la salud cardíaca sea la alimentación y el ejercicio. Sin embargo, el sueño es un tercer componente esencial. La investigación relacionó la falta de sueño con la aterosclerosis subclínica,²⁵ que es una enfermedad inflamatoria progresiva que se manifiesta como enfermedad coronaria.

La relación del sueño con la salud cardíaca también se asoció con la cantidad de horas que duerme durante la noche.²⁶ Las personas que duermen menos de siete horas o más de nueve horas tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca, sin importar otros factores que influyen en la salud cardíaca, como la edad, peso, tabaquismo y el ejercicio.

Las mujeres con apnea del sueño tienden a tener un nivel más alto de troponina T, que es un marcador de proteína del daño cardíaco.²⁷ También es probable que tengan un corazón más grande, que es otro factor de riesgo de enfermedad cardíaca. La falta de sueño puede aumentar el riesgo de desarrollar otros problemas, entre ellos:

- **Presión arterial:** Cuando duerme, su presión arterial baja de forma natural, un fenómeno conocido como "inmersión inversa".²⁸ La falta de sueño complica esta

inmersión natural, lo que podría aumentar su riesgo de morir por alguna enfermedad cardíaca en al menos un 20 %.

También se sabe que la falta de sueño provoca que suba su presión arterial durante la noche,²⁹ y ese es un mejor factor que determina el riesgo de enfermedad cardíaca que tener presión arterial durante el día.

- **Diabetes tipo 2:** La falta de sueño, la mala calidad del sueño y los trastornos del sueño, como el insomnio y la apnea del sueño, se han relacionado con el riesgo de desarrollar diabetes a través de muchos mecanismos. Los investigadores escribieron en Current Diabetes Reports:³⁰

"El sueño es importante para regular muchas funciones fisiológicas relacionadas con el metabolismo.

Dicho lo anterior, existe evidencia que sugiere que los hábitos y los trastornos del sueño se relacionan con el riesgo de diabetes. En concreto, la poca duración o la restricción del sueño, la mala calidad y los trastornos del sueño como el insomnio y la apnea del sueño se han relacionado con el riesgo de diabetes".

- **Obesidad:** La investigación relaciona la falta de sueño con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas, incluyendo la obesidad. Un estudio³¹ descubrió que dormir poco se relaciona con la obesidad y una circunferencia de cintura más grande. Las personas con sobrepeso u obesidad tienen un riesgo mayor de desarrollar enfermedades del corazón.
- **Enfermedad de alzheimer:** De manera similar, una investigación publicada en la revista Neurobiology of Aging sugiere que, a diferencia de las personas que duermen bien, las que tienen problemas crónicos del sueño desarrollan la enfermedad de Alzheimer a una edad mas temprana.³²
- **Infeción:** Una investigación³³ demostró que la falta de sueño tiene el mismo efecto en su sistema inmunológico que el estrés físico. Dormir lo suficiente tiene el

potencial de mejorar la capacidad de las células inmunológicas para unirse a su objetivo y destruirlo.³⁴

El líder del estudio, Stoyan Dimitrov, investigador de la Universidad de Tübingen, Alemania, dice que, si desea que su sistema inmunológico combata los patógenos, es importante evitar el estrés crónico y dormir lo suficiente todas las noches.³⁵

Los trastornos del sueño afectan su salud y productividad

Si tiene en cuenta la importancia del sueño, es fácil entender cómo contribuye a muchas afecciones. Dormir lo suficiente también lo hace más susceptible a contraer infecciones y desarrollar otros problemas que incluyen:

Mayor riesgo de osteoporosis. ³⁶	Dolor y afecciones relacionadas con el dolor, como la fibromialgia. ³⁷
Mayor susceptibilidad a las úlceras estomacales. ³⁸	Mala función sexual. ³⁹
Mayor riesgo de depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático y suicidio. ^{40,41}	Envejecimiento prematuro, al interferir con la producción de la hormona del crecimiento, que por lo general se libera por la glándula pituitaria, durante la fase de sueño profundo. ⁴²
Mayor riesgo de morir por cualquier causa. ⁴³	Problemas de memoria y una menor capacidad para aprender cosas nuevas. ⁴⁴
Menor productividad. ⁴⁵	Menor rendimiento atlético. ⁴⁶
Tiempo de reacción más lento, lo que aumenta el riesgo de sufrir accidentes	Problemas con la regulación y percepción emocional. ⁴⁸

Optimizar el sueño es muy beneficioso

No hay duda de que el sueño debe ser una prioridad si tiene la intención de vivir una vida larga y saludable. Cualquier persona que padezca una enfermedad crónica, que es al menos la mitad de la población adulta de Estados Unidos,⁴⁹ debería tomarse el sueño en serio, ya que puede tener un impacto muy importante en sus problemas de salud y también porque limita su capacidad de utilizar otra estrategia de estilo de vida saludable para abordar dicho problema.

Además de abordar los desafíos de la apnea del sueño, trate de dormir alrededor de ocho horas cada noche. Cualquier cantidad por debajo de las siete horas afecta su salud. Para muchas personas, esto significa renunciar a las tendencias nocturnas y acostarse a una hora razonable. Si necesita levantarse a las 6 a.m., debe tener un límite para apagar las luces, por ejemplo, a las 9:30 o las 10:00 p.m., dependiendo de qué tan rápido tiende a conciliar el sueño.

Se recomienda dormir en completa oscuridad, ya que la luz (incluso la de la lámpara o el despertador) puede interrumpir su reloj interno y la producción de melatonina y serotonina, lo que puede interferir con su calidad de sueño.

Por la noche, a medida que oscurece, la oscuridad le indica que es hora de dormir. Mantenga la temperatura fresca en su dormitorio, entre 60 y 68 grados Fahrenheit, y elimine los campos electromagnéticos (EMFs). Lo ideal es apagar la electricidad de la habitación al bajar el interruptor antes de acostarse, al igual que el Wi-Fi.

Esto es sólo el comienzo. Otras maneras de mejorar el sueño incluyen: adoptar una posición neutral para dormir, irse a la cama temprano y considerar una habitación separada si su pareja interfiere con su sueño. Por la mañana, la luz brillante de los rayos del sol le indica a su cuerpo que es hora de despertarse, por lo que suspende la producción de melatonina.

Fuentes y Referencias

- ^{1, 4} NewsMax, March 9, 2022
- ² American sleep Association, best anti-snoring mouth guards, mouthpieces, and snoring devices
- ³ National Institute of Neurological Disorders and Stroke, Sleep Apnea
- ^{5, 7} NewsMax, March 9, 2022, 2nd section last paragraph
- ⁶ AAST, What Is CPAP Therapy
- ⁸ NewsMax, March 9, 2022, 7 para from bottom
- ⁹ Chest, 2017;151(4)
- ¹⁰ Sleep, 1999;22(2)
- ¹¹ Healthcare, 2019;7(4)
- ^{12, 13} Sleep Medicine, 2000; 1(4)
- ¹⁴ National Heart, Lung, and Blood Institute, Sleep Apnea, Signs, Symptoms and Complications
- ¹⁵ YouTube, December 20, 2017
- ¹⁶ Journal of Neuroscience 19 March 2014, 34(12)
- ¹⁷ Penn Medicine Press Release March 18, 2014
- ¹⁸ Current Neuropharmacology, 2008;6(3) Abstract and 2.1.1 para 2
- ¹⁹ The Nobel Prize. October 2, 2017
- ²⁰ Science News October 17, 2013
- ²¹ Kurzweill.com October 18, 2013, The incredible shrinking brain
- ²² University of Rochester Medical Center, October 17, 2013
- ²³ Time October 17, 2013
- ²⁴ J Sleep Res. 2019 Feb; 28(1): e12749
- ²⁵ Journal of the American College of Cardiology, 2019;73(2)
- ²⁶ Sleep, 2010;33(8)
- ²⁷ Circulation 2015; 132
- ²⁸ Chest. 2010 Aug; 138(2)
- ²⁹ Science Daily, March 13, 2015
- ³⁰ Current Diabetes Reports, 2016;16(11)
- ³¹ PLOS|One, 2017; doi.org/10.1371/journal.pone.01823195
- ³² Neurobiology of Aging 2014;35(8)
- ³³ Sleep 2012 Jul 1; 35(7)
- ³⁴ Science Daily, February 12, 2019
- ³⁵ Reuters, February 12, 2019 para 4
- ³⁶ PLOS|One, 2017; doi.org/10.1371/journal.pone.0176685
- ³⁷ PLOS|One, 2019; doi.org/10.1371/journal.pone.0225849
- ³⁸ Scientific Reports, 2016;6
- ³⁹ World Journal of Men's Health, 2019;37(3)
- ⁴⁰ Int Rev Psychiatry, 2014; 26(2)
- ⁴¹ Nature and Science of Sleep, 2017;9

- ⁴² Lancet, 2000;356(9247)
- ⁴³ Science Daily, June 15, 2010
- ⁴⁴ Scientific American October 2015; 313(4)
- ⁴⁵ Sleep Foundation, June 24, 2021
- ⁴⁶ Current Sports Medicine Reports, 2017;16
- ⁴⁷ Stanford Report, September 29, 1999
- ⁴⁸ Psychology Today November 13, 2018
- ⁴⁹ Centers for Disease Control and Prevention, Chronic Disease in America