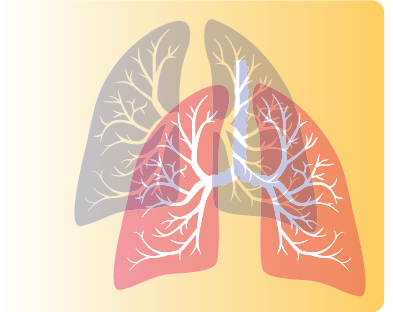


SERIE DE INFORMACIÓN AL PACIENTE

Aparatos bucales para la apnea del sueño

Mini serie del sueño N.º 3

Los aparatos bucales son dispositivos que se usan para tratar el Síndrome de apnea obstructiva del sueño y los ronquidos. Estos aparatos se conocen como Férulas de avance mandibular (FAM), Dispositivos de avance mandibular (DAM), Aparatos de reposicionamiento de la mandíbula (ARM) o Dispositivos de retención de la lengua.



Los aparatos bucales evitan que la lengua se mueva y mantienen la vía aérea abierta mientras duerme. Se parecen a los protectores bucales que los atletas usan para protegerse los dientes. Debe colocarse el aparato bucal en la boca a la noche, antes de acostarse, y usarlo todo el tiempo que esté durmiendo (no es necesario que lo use durante el día).

¿Cómo funcionan los aparatos bucales?

Los aparatos bucales empujan o tiran del maxilar inferior hacia delante. Al hacer esto, la lengua se encuentra en una posición en la que no bloquea la vía aérea y así se reduce el riesgo de que vibre (se escucha como un ronquido) o de que la lengua obstruya la vía aérea mientras duerme. Si este dispositivo lo está ayudando, el sonido del ronquido debería disminuir o desaparecer por completo.

¿Qué tan eficaces son los aparatos bucales?

Al igual que con todos los tratamientos, no todos reciben el mismo beneficio de los aparatos bucales. Para algunos, el síndrome de apnea obstructiva del sueño y los ronquidos desaparecen por completo, mientras que otros necesitan otras formas de tratamiento. Es más probable que el aparato bucal funcione si tiene apnea del sueño leve o moderada. Si su apnea del sueño mejora cuando se acuesta de costado (en comparación con estar acostado de espaldas) y si no tiene sobrepeso, también es más probable que se beneficie de este aparato. Si usted tiene *apnea del sueño central* (una afección menos común que el síndrome de apnea obstructiva del sueño), entonces es probable que los aparatos bucales no lo ayuden. Hasta que no encargue un aparato bucal y lo pruebe, nadie sabe si le servirá o no.

¿Qué tan bien funcionan los aparatos bucales comparados con el CPAP?

El CPAP (presión positiva continua en la vía aérea) es un tratamiento confiable para la apnea del sueño. En general, se observan resultados inmediatos con el CPAP. Funciona muy bien en casi todas las personas que lo usan, independientemente de la gravedad de la apnea del sueño. En general, un aparato bucal mejorará su apnea del sueño, pero es posible que no la controle por completo. Si tiene apnea del sueño moderada o grave, es más probable que el CPAP la corrija en lugar de un aparato bucal. Los aparatos bucales tampoco son el tratamiento principal si padece una enfermedad cardíaca importante o tiene mucho sueño durante el día. En estos casos, el CPAP es el mejor tratamiento. Un especialista del sueño puede orientarlo con respecto al tratamiento más apropiado para usted.

¿Usar aparatos bucales causa efectos secundarios?

Si tiene la medida correcta, el aparato bucal debería ser cómodo durante la noche. Sin embargo, como su función es empujar la mandíbula hacia delante, algunas personas sienten molestia cuando usan el aparato por primera vez. Esta molestia tiende a mejorar a medida que aumenta su uso. De sentir molestia, será en la articulación de la parte trasera de la mandíbula, justo frente al oído (la articulación temporomandibular). La molestia debería desaparecer cuando se quite el aparato a la mañana. Para otros, los aparatos bucales aumentan la acumulación de saliva en la boca o les sensibilizan los dientes. Estos síntomas suelen resolverse rápido a medida que sigue usando el dispositivo. Con el tiempo, se pueden mover los dientes, puede cambiar la mordida o presentar problemas en la articulación y los músculos de la mandíbula. Es impor-

tante visitar regularmente al dentista que le suministró el aparato para detectar y corregir los problemas a tiempo.

¿Cómo puedo conseguir un aparato bucal?

Su profesional de la salud puede derivarlo a un especialista del sueño, quien averiguará la gravedad de su apnea del sueño. En general, esta evaluación requiere un estudio durante toda la noche, después del cual tendrá una cita de seguimiento con su especialista del sueño para hablar de los resultados del estudio y de las posibles opciones de tratamiento. Si decide probar un aparato bucal, el especialista del sueño lo derivará a un dentista especializado en el tratamiento de la apnea del sueño.

¿El aparato debe tener un tamaño especialmente adaptado para mí?

La boca y la forma de la mandíbula de cada persona son diferentes, así que debería encargarse de un aparato bucal con el tamaño apropiado para usted. El dentista le realizará una impresión de los dientes (un molde dental) y lo enviará al laboratorio donde crearán el aparato. Esto suele tardar unas semanas. Cuando le coloquen el aparato, lo ajustarán de modo que mueva la mandíbula hacia delante, en una posición que será eficaz pero a la vez cómoda. El dispositivo puede tener tornillos para ajustar más la posición del aparato en la boca en las semanas siguientes. El dentista lo ayudará a supervisar este ajuste. Una vez que el aparato esté bien ajustado, será necesario que realice visitas de seguimiento al dentista o al especialista del sueño.

Hay algunos tipos de dispositivos dentales que son de venta libre (no necesita receta) y más baratos, pero, en general, no sirven. Es importante que adquiera un dispositivo apropiado para usted que lo ayude con su problema para dormir.

¿Cómo debo cuidar mi aparato bucal?

Todas las noches, debe cepillarse y limpiarse los dientes con hilo dental antes de colocarse el aparato. Se puede acumular sarro en un aparato de la misma manera que en los dientes. Por lo tanto, lávelo con cuidado todos los días y asegúrese de secarlo bien antes de volver a usarlo. Además, mantenga el aparato en un lugar seguro, lejos del alcance de los niños y las mascotas.

¿Cómo sé si el aparato bucal está funcionando?

Si el aparato bucal funciona bien, no debería roncar. Si usa el aparato a causa de la apnea del sueño, es posible que observe una mejora de la somnolencia, fatiga y otros síntomas de esta afección. Una buena manera de averiguar si el aparato bucal le está dando la ayuda que necesita es repetir el estudio del sueño de toda la noche con el aparato bucal colocado. Si el estudio muestra que el uso del aparato bucal lo ha ayudado con la apnea del sueño, debería seguir usándolo todas las noches. Si no lo está

ayudando, le recomendarán otros tratamientos (como el CPAP).

¿Qué debo hacer si mi aparato bucal parece no estar funcionando bien?

Si los síntomas de los ronquidos o la apnea del sueño vuelven a aparecer (por ejemplo, se siente cansado durante el día), es importante que tenga una cita de seguimiento con el dentista o el especialista del sueño. Tal vez el dentista deba ajustar el aparato. Después de varios años, algunas personas que usaban un aparato bucal sienten la necesidad de pensar en otros tratamientos para su apnea del sueño.

Autor: Sutapa Mukherjee MBBS, FRACP, PhD

Examinador: Suzanne C. Lareau RN, MS

Referencias:

American Academy of Sleep Medicine:

<http://www.sleepeducation.com/disease-management/oral-appliance-therapy/overview>

Sleep Health Foundation (Australia):

<http://www.sleephealthfoundation.org.au>

American Sleep Apnea Association:

<http://www.sleepapnea.org/treat/diagnosis.html>

Rx Pasos a seguir

Los aparatos bucales pueden ser más convenientes que otras formas de tratamiento, pero, si decide usar uno, asegúrese de que tenga el tamaño apropiado y corrija sus problemas para dormir.

- ✓ Hable con un especialista del sueño para averiguar si un aparato bucal puede ayudarlo.
- ✓ Si el aparato no ayuda a mejorar sus síntomas, consulte al especialista.
- ✓ Visite al especialista del sueño y/o al dentista con regularidad.
- ✓ Limpie su aparato todos los días.

Teléfono del consultorio médico:

La Serie de información al paciente de la ATS es un servicio público de la sociedad científica *American Thoracic Society* y su publicación, la AJRCCM (Revista norteamericana de medicina respiratoria y cuidados intensivos). La información contenida en esta serie sirve únicamente propósitos educativos y no se debe utilizar como remplazo del asesoramiento médico proporcionado por el profesional de salud que atiende a la persona. Si desea más información acerca de esta serie, comuníquese con J. Corn a través de jcorn@thoracic.org.

