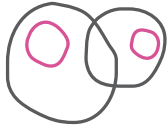


CLÍNICA
eduardo
anitua

El bruxismo durante el sueño

DIME CÓMO ESTÁN TUS DIENTES Y TE DIRÉ CÓMO DUERMES





CLÍNICA
eduardo
anitua

EL BRUXISMO DURANTE EL SUEÑO

¿QUÉ ES EL BRUXISMO?

El bruxismo es un trastorno oral muy frecuente en el que se produce apretamiento desmesurado de los músculos que sirven para masticar y apretar los dientes. Está relacionado con muchas manifestaciones clínicas (alteraciones del sueño, dolor orofacial, cefalea, pérdida de piezas dentales y otras).

EL BRUXISMO PUEDE SER UN

SÍNTOMA DE APNEA DEL SUEÑO

Puede ser que una persona bruxe, es decir, apriete la mandíbula o haga rechinar los dientes, durante el tiempo en que está despierta (bruxismo de vigilia). Esto suele tener relación con altos niveles de estrés o ansiedad. Pero a veces el bruxismo ocurre durante el sueño. También puede estar relacionado con el estrés, aunque las investigaciones que se están llevando a cabo - algunas en esta Clínica- indican que los mecanismos que lo producen son distintos.

El bruxismo nocturno se relaciona con una activación cerebral que produce un despertar. Aunque la persona que lo sufre no los recuerde, estos breves despertares alteran el curso natural del sueño y a la mañana siguiente podemos sentirnos cansados, somnolientos y tener dificultades para realizar con normalidad nuestras tareas diarias. Y lo que es aún más importante, esta situación puede ser consecuencia de uno de los trastornos del sueño más frecuentes: la apnea del sueño. Por eso, el bruxismo debe ser motivo de alarma y hacernos sospechar la presencia de apneas (paradas respiratorias durante el sueño).

LA APNEA DEL SUEÑO PUEDE SER UN PROBLEMA DE SALUD GRAVE

Las apneas no suelen ser detectadas por quien las sufre y no producen dolor ni molestia, pero causan hipertensión arterial, aumentan el riesgo de infarto y problemas cerebrovasculares y deterioran la calidad de vida de forma muy importante. Es causa de accidentes laborales y de tráfico y en los niños de fracaso escolar.

¿TIENE TRATAMIENTO?

El bruxismo tiene tratamiento. La apnea del sueño también. Y en muchos casos, este es el mismo para las dos enfermedades. Hay que aclarar que se trata de tratamientos que corrigen el problema pero no lo eliminan. Ninguna de estas patologías tiene cura hoy por hoy. Un bruxismo simple en el que se haya descartado la presencia de apnea del sueño se trata con férulas de descarga, que sirven para evitar el desgaste dental y



el daño a los músculos y articulaciones de la cara y el cuello. Pero si existe bruxismo y apnea del sueño en sus formas leves y moderadas, esta férula es un poco distinta. Sirve también para evitar el daño a los dientes, músculos y articulaciones, pero además produce un adelantamiento de la mandíbula que abre espacio en nuestra garganta, impidiendo su colapso durante el sueño y evitando la presencia de apneas. Estas férulas son útiles en el tratamiento de ronquido, muy frecuente en estas entidades y que puede ocasionar problemas graves de convivencia.

¿CÓMO SE DESCARTA LA APNEA DEL SUEÑO?

En todos los pacientes con diagnóstico de bruxismo, debería descartarse una apnea del sueño. Para ello, es necesario hacerse una prueba de sueño.

En la inmensa mayoría de los casos, bastará con dormir una

noche con un pequeño aparato que medirá nuestra respiración durante la noche y analizará la cantidad de oxígeno que hay en nuestra sangre (en su casa).

Para descartar una apnea del sueño hay que realizar una prueba durante la noche.

Esta sencilla prueba se llama poligrafía respiratoria supersimplificada. Con unas breves instrucciones, hasta un niño puede ponérsela solo. El resultado, aunque requiere un análisis por parte de un técnico formado en sueño, es rápido y eficaz. Para casos muy complejos, sería necesario recurrir a pruebas más sofisticadas. El instituto Eduardo Anitua dispone de profesionales de primera línea para el abordaje integral de la patología oral tanto como de cualquier trastorno del sueño.

¿QUÉ ES UNA FÉRULA DE AVANCE MANDIBULAR?

Es un dispositivo intraoral que, apoyándose en todos los dientes de arriba y abajo, los feruliza (los mantiene unidos) neutralizando las fuerzas de apretamiento que se ejercen durante la noche. Puede modificar el espacio de la vía aérea, abriéndolo en unos casos y, en otros, impidiendo que se cierre.

¿QUÉ TIENE QUE VER EL SUEÑO CON LOS DIENTES?

Las apneas del sueño constituyen obstrucciones periódicas de la garganta (que los médicos llaman vía aérea superior, orofaringe e hipofaringe) que producen asfixias repetidas (apneas) que generan despertares y disminuciones de la oxigenación de la sangre. Estos episodios producen alteraciones en la calidad de vida de los sujetos y aumentan el riesgo de sufrir accidentes de tráfico y laborales. Además, se ha demostrado que que las apneas durante el sueño causan hipertensión arterial y aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares e, incluso, se ha descrito un aumento de la mortalidad. Por todo ello, el diagnóstico precoz y el tratamiento adecuado de las apneas

durante el sueño es un problema de salud pública importante. Los estomatólogos y dentistas trabajan en un área anatómica muy próxima al lugar donde se producen las apneas de sueño (garganta). Además, parte de los mecanismos y factores de riesgo que facilitan las apneas del sueño también son compartidos por algunos problemas estomatológicos (bruxismo, mala higiene dental, inflamación de la garganta, alteraciones anatómicas, obesidad, etc).

Las apneas del sueño causan hipertensión arterial y aumentan el riesgo de padecer otras enfermedades.

Así mismo, muchas veces los dentistas, en la evaluación inicial de un paciente, están en una excelente posición para sospechar la presencia de apneas del sueño (tamaño de la vía aérea, alteraciones anatómicas en la nariz y la garganta, presencia de ronquidos y/o paradas respiratorias, síntomas de apneas como cansancio y/o somnolencia). Por todo ello, el dentista es, en muchas ocasiones, el primero en detectar esta patología.





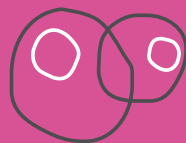
Reinventando la salud oral

Primera clínica dental de Europa con una unidad exclusiva para el diagnóstico, tratamiento e investigación de todo tipo de problemas del sueño.



C/ José M^a Cagigal, 19
01007 Vitoria-Gasteiz (Álava)

www.clinicaeduardoanitua.com



CLÍNICA
eduardo
anitua