

dormir

CLINICA DENTAL URUMEA

MONOGRÁFICO



respirar

Unidad del Sueño y la
Respiración
Clínica Dental Urumea


URUMEA
HORTZ KLINIKA | CLINICA DENTAL

CONTENIDO

Bienvenida	3
¿A ti también te pasa?	4
Mala ventilación, un problema silencioso	5
Dime como duermes...	6
Cuando el descanso no descansa	8
¿Te duermes durante el día? Test de somnolencia diurna	10
Respiración Oral VS. Respiración nasal	11
Respirar mal cambia tu cuerpo	12
¿Cómo respira tu peque?	14
¡Nuevo! Unidad del Sueño y la Respiración	15

Escanea este código QR y ten esta guía disponible en tu móvil.



Estimado paciente,

En sus manos tiene esta **nueva guía que habla de la importancia de la respiración y de los problemas que puede ocasionar una mala ventilación oral**. Esta guía es el resultado de nuestro compromiso con su salud y su calidad de vida.

Condiciones como los ronquidos, las apneas del sueño o la respiración oral no solo influyen en el descanso, sino también en el rendimiento diario, el estado de ánimo y la salud general.

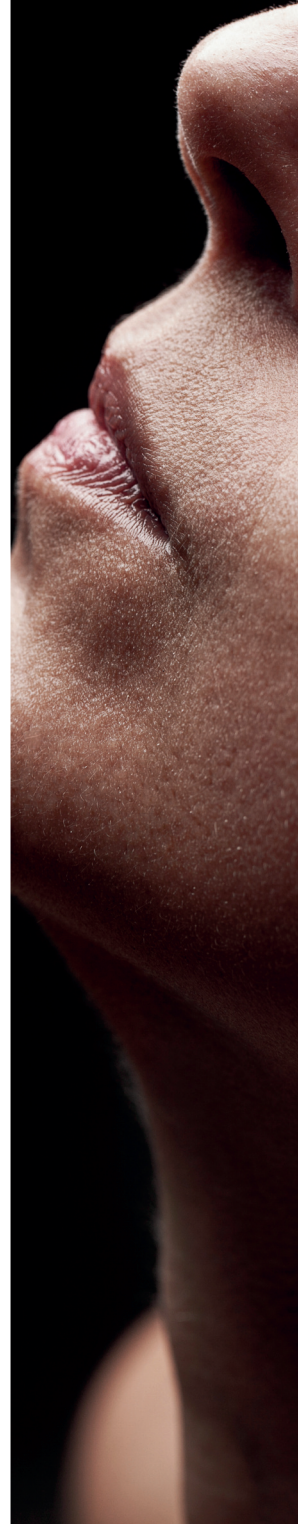
Por ello, En Clínica Dental Urumea hemos creado una **Unidad del Sueño y la Respiración**, donde abordamos estas patologías de manera multidisciplinar.

La **Unidad del Sueño y la Respiración** nace con la misión de mejorar su calidad de vida, abordando de manera integral estos problemas, y asegurando un diagnóstico y tratamiento personalizado para cada paciente.

Sabemos que una buena respiración y un descanso adecuado son fundamentales para su bienestar y su salud bucodental, y estamos aquí para ayudarle en este camino.

Gracias por confiar en nosotros.

Javi y Ainhoa Ochagavía



¿A ti también te pasa?



¿Te quedas sin respirar mientras duermes?



¿Te despiertas cansado?



¿Roncas por la noche?



¿Te cuesta respirar por la nariz?



¿Te duermes conduciendo?



¿Tu peque está cansado e irritable durante el día?



¿Tu niño/a ronca o respira fuerte por la noche?

¿Te cuesta respirar cuando haces deporte?



Si alguna de estas situaciones te es conocida, es el momento de pasar a la acción, **consultar** y encontrar la **causa** y la **solución** a estos **problemas relacionados con la mala ventilación**.

MALA VENTILACIÓN

Un problema silencioso con grandes consecuencias

¿Qué es la mala ventilación?

Cuando hablamos de mala ventilación, nos referimos a una situación en la que el cuerpo no recibe la cantidad de oxígeno que necesita, especialmente durante el sueño.

Esto puede pasar desapercibido, pero afecta directamente al descanso, al rendimiento diario y a la salud general.

¿Por qué ocurre?

Existen diferentes causas que pueden dificultar una correcta respiración:

- **Obstrucción nasal** (tabique desviado, alergias...) que provocan respiración oral
- **Problemas estructurales** (paladar estrecho, mandíbula pequeña)
- **Relajación de los tejidos** durante el sueño.
- Frenillo lingual corto.

En muchos casos, no es una sola causa, sino la combinación de varias.



¿Qué consecuencias puede tener?

No tratar una mala ventilación puede tener **consecuencias importantes: tanto para la salud general como para la salud bucodental:**

- Cansancio constante o **somnolencia diurna**
- **Dificultad para concentrarse**
- Alteraciones del estado de ánimo
- **Problemas cardiovasculares e hipertensión**
- **Peor calidad del sueño**
- **Problemas bucodentales:** mayor índice de caries, problemas periodontales,...

Un problema más frecuente de lo que parece

Muchas personas han normalizado el cansancio. Pero no es lo normal.

Si lo detectas en ti o en tus hijos busca **una evaluación médica**. Un tratamiento temprano y adecuado, puede prevenir problemas más serios y mejorar la calidad de vida.

DIME COMO DUERMES...

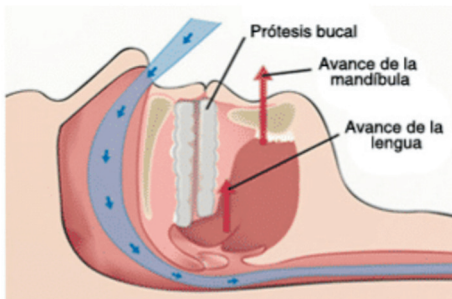
El sueño es fundamental para nuestra salud. Sin embargo, muchas personas no son conscientes de cómo duermen ni de cómo esto afecta a su bienestar.

Los ronquidos y las apneas del sueño son frecuentes y, aunque a menudo se normalizan, pueden tener consecuencias importantes.

Ronquidos : un síntoma que no debe ignorarse

Los ronquidos se producen cuando el aire tiene dificultades para pasar por las vías respiratorias, haciendo vibrar los tejidos.

Aunque pueden parecer inofensivos, en muchos casos indican una obstrucción y pueden estar relacionados con la apnea del sueño, afectando a la calidad del descanso.



¿Cómo se detecta y se trata el ronquido?

Lo primero es realizar una **evaluación clínica y revisión del estilo de vida**. En caso de no detectar apnea del sueño, el tratamiento más habitual en casos de ronquido y apneas leves-moderadas es el **dispositivo de avance mandibular (DAM)**.



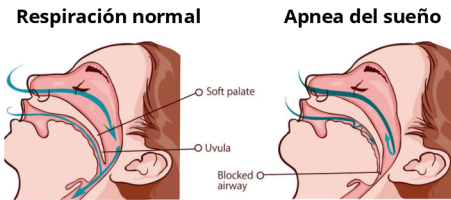
Se trata de una férula que adelanta ligeramente la mandíbula, aumentando el espacio de la vía aérea y facilitando la respiración durante el sueño.



“Una solución eficaz para dormir mejor... y dejar dormir mejor.”

Apnea obstructiva del sueño (AOS): el peligro silencioso

La apnea obstructiva del sueño es una alteración en la que la respiración se interrumpe, con pausas de entre 10 y 30 segundos, repetidamente durante la noche debido a un colapso de las vías respiratorias. Esto provoca micro-despertares que impiden un descanso profundo y una correcta oxigenación del organismo. Muchas personas no son conscientes de ello.



¿Por qué es importante detectarla a tiempo?

No tratar la apnea del sueño puede aumentar el riesgo de:

- **Hipertensión** y problemas cardiovasculares
- **Cansancio crónico y somnolencia diurna**
- **Falta de concentración** y bajo rendimiento.



El objetivo es mejorar la respiración durante el sueño y tener un descanso de calidad.

¿Cómo se detecta la apnea obstructiva del sueño?

Cuando existe sospecha de apnea del sueño, realizamos:

- **Evaluación clínica** y revisión del historial
- **Test de somnolencia diurna**
- **Estudio del sueño en domicilio** (apnealink)

¿Que opciones de tratamiento existen?

El tratamiento dependerá del grado de la apnea y de las características de cada paciente:

- **En todos los casos: Revisión y cambios en el estilo de vida.**
- **En caso de apneas leves:** Posible uso del dispositivo de avance mandibular (DAM).
- **En casos de apneas moderadas a severas:** Derivación a neumología por posible necesidad de uso de **maquinaria CPAP** (dispositivo de presión positiva continua en las vías respiratorias) para dormir.



CUANDO EL DESCANSO NO DESCANSA

Entrevistamos al equipo del Servicio de Neumología de la OSI Donostialdea

Hoy en día muchas personas viven cansadas y lo ven como algo normal. ¿Hasta qué punto está relacionado con el sueño o la respiración?

Muchos pacientes han normalizado el cansancio como parte del ritmo de vida actual.

En la mayoría de los casos, el motivo es una falta de horas de sueño o unos hábitos poco adecuados. Dormir menos entre semana y “recuperar” el fin de semana indica que el descanso no está siendo suficiente.

Pero, si a pesar de dormir lo suficiente el cansancio persiste, puede haber un problema en la calidad del sueño, incluyendo trastornos como la apnea.

La apnea del sueño sigue siendo una patología poco diagnosticada. ¿Por qué?

Porque muchos de sus síntomas — cansancio, somnolencia diurna o sensación de no descansar bien — se



normalizan o se atribuyen al ritmo que llevamos.

El ronquido, también se percibe como algo habitual. Sin embargo, cuando se asocia a un descanso no reparador, puede indicar un trastorno respiratorio del sueño.

Además, sin sospecha clínica previa, no se realizan estudios del sueño, por lo que el problema puede pasar desapercibido durante años.

¿Por qué el odontólogo puede tener un papel importante en la detección de posibles trastornos respiratorios del sueño?

El odontólogo ve a diario pacientes aparentemente sanos y puede observar directamente factores anatómicos que predisponen al colapso de la vía aérea durante el sueño.

Además, ver los pacientes de forma periódica, permite detectar signos de forma precoz y derivar cuando existe sospecha.

Muchos pacientes conviven con un problema respiratorio del sueño sin saberlo.

¿Qué signos clínicos pueden observarse en una revisión que hagan sospechar apnea del sueño?

Existen varios signos que pueden orientar hacia un posible trastorno respiratorio del sueño:

- No es raro encontrar **pacientes que se quedan dormidos durante el tratamiento.**
- Los **factores anatómicos** como la retrognatia mandibular o un frenillo lingual corto puede predisponer a problemas durante el sueño.
- Sobrepeso.

Muchas personas consideran el ronquido algo normal. ¿Cuándo deja de serlo y debería consultarse?

El **ronquido deja de ser algo banal** cuando se acompaña de **síntomas como cansancio, somnolencia durante el día o sensación de no haber descansado suficiente.**

En esos casos, puede tratarse de un problema de salud y no solo de una molestia social.

¿Todas las personas que roncan tienen apnea del sueño o son condiciones diferentes?

No todas las personas que roncan tienen apnea del sueño. Pequeños episodios respiratorios pueden aparecer en cualquier persona; el problema es su frecuencia y su impacto clínico.

¿Qué importancia tiene el trabajo multidisciplinar para la detección de la apnea del sueño?

Es fundamental. El abordaje requiere la colaboración entre distintas especialidades para lograr un diagnóstico y tratamiento adecuados.

¿Qué mensaje daríais a una persona que sospecha que no descansa bien?

Lo primero es observarse.

Muchas personas han normalizado el cansancio como parte del ritmo diario. Sin embargo, no es lo normal.

Antes de nada, es importante revisar hábitos de sueño, el peso o el consumo de alcohol. Y si los síntomas persisten, es recomendable consultar.

Muchas gracias.

¿TE DUERMES DURANTE EL DÍA?



Haz el Test de somnolencia diurna.

Indica cuantas posibilidades tienes de adormilarte o quedarte dormido en las siguientes situaciones, a diferencia de lo que sería simplemente estar cansado.

0= Nunca me quedaría dormido

1= Escasas posibilidades de quedarme dormido

2= Bastantes posibilidades de quedarme dormido

3= Muchas posibilidades de dormirme

Sentado y leyendo

Mirando la televisión

Sentado, sin hacer nada, en un lugar público (cine, teatro)

Como pasajero en un coche tras una hora de viaje sin pausa

Si se acuesta para descansar por la tarde

Sentado hablando con alguien

Sentado tranquilamente después de un almuerzo sin alcohol

En un coche, parado por algunos minutos en un atasco.

Recuento total de puntos de criterios:

- 1-6 puntos: Sueño normal (dentro de los límites considerados normales)
- 7-8 puntos: Somnolencia media (Tiene ligera somnolencia diurna. Si ésta aumenta o persiste más de 1 año, consulte con un especialista en medicina del sueño.)
- 9-24 puntos: Somnolencia anómala (conviene consultar con el especialista)

RESPIRACIÓN NASAL



RESPIRACIÓN ORAL

¿Has pensado alguna vez en si respiras por la nariz o por la boca?

Respiramos sin ser conscientes de si lo hacemos por la nariz o por la boca, ya que lo tenemos completamente integrado. Sin embargo, es mucho más importante de lo que parece.

¿Cómo deberíamos respirar?

La respiración ideal es **nasal y diafragmática**. Al respirar por la nariz, el aire se filtra, humedece y calienta, optimizando la oxigenación. Esto ayuda a mejorar la función pulmonar, reduce el estrés y apoya una mejor postura.

¿Cómo detecto si soy respirador oral?

1. **Duermes** con la **boca abierta**.
2. **Roncas por las noches**.
3. Tiene **ojeras** y la zona del pómulo plana.
4. Padece **otitis, catarros, amigdalitis** con frecuencia.
5. Durante el día está con la **boca abierta** gran parte del tiempo.
6. Padece **deglución atípica** (lengua entre los dientes para tragar)
7. Tiendes a **levantar la barbilla y adelantar el cuello para respirar mejor**.

RESPIRACIÓN NASAL



¿CÓMO INFLUYE EN TU SALUD?

RESPIRACIÓN NASAL

- Buena oxigenación
- Sueño reparador
- Desarrollo facial equilibrado
- Postura correcta

RESPIRACIÓN ORAL



RESPIRACIÓN ORAL

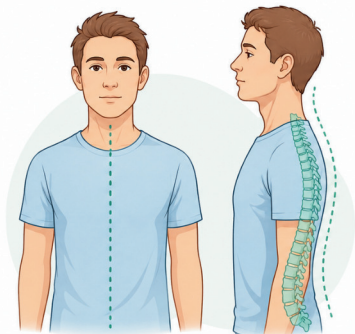
- Mala oxigenación
- Mal descanso
- Alteraciones en el desarrollo facial
- Consecuencias bucodentales
- Dolor muscular y postural

RESPIRAR MAL CAMBIA TU CUERPO

Respirar por la boca cambia tu postura

Respirar por la boca de forma habitual no solo afecta a la calidad del sueño o a la oxigenación. Cuando la respiración nasal no funciona correctamente, el cuerpo busca adaptarse para facilitar la entrada de aire, modificando de forma inconsciente su postura.

Es frecuente observar una posición adelantada de la cabeza, hombros caídos y una pérdida de la alineación cervical. Con el tiempo, estas compensaciones pueden provocar sobrecarga muscular en cuello, mandíbula y espalda, favoreciendo tensiones, contracturas y dolor cervical.



Consecuencias musculares, faciales y posturales de la respiración oral

A nivel facial, la respiración oral también influye en el desarrollo muscular y óseo. La lengua deja de apoyarse correctamente en el paladar, lo que puede alterar el crecimiento maxilar y favorecer problemas de mordida.

RESPIRADOR NASAL

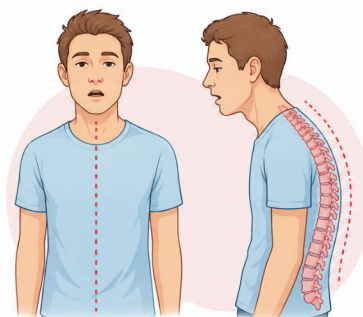


RESPIRADOR BUCAL



Además, los músculos faciales trabajan de manera desequilibrada, pudiendo aparecer desequilibrios musculares, bruxismo protector o molestias en la ATM.

Durante el sueño, estas alteraciones pueden intensificarse y relacionarse con ronquidos, descanso poco reparador y sensación de cansancio al despertar.



La importancia de un abordaje multidisciplinar

Detectar a tiempo estos signos es fundamental, especialmente en niños y adolescentes, ya que el crecimiento todavía puede guiarse y corregirse. Un abordaje multidisciplinar entre **odontología, fisioterapia y especialistas del sueño** permite mejorar la función respiratoria y prevenir futuras alteraciones posturales.

Respirar bien no es solo una cuestión de oxígeno: también es clave para mantener una postura saludable, un descanso reparador y un correcto desarrollo muscular y facial.

¿Cómo podemos ayudarte?

REEDUCACIÓN RESPIRATORIA

Ayudamos a corregir la respiración oral y fomentar la respiración nasal mediante técnicas personalizadas y sesiones en las que se trabaja la conciencia respiratoria, el trabajo postural y la terapia miofuncional oral.



Ejercicios de fisioterapia

La respiración oral mantenida en el tiempo puede provocar adaptaciones posturales y sobrecarga muscular en la zona cervical, mandibular y dorsal favoreciendo tensiones, contracturas y dolor cervical.

Por ello, hemos preparado una selección de **ejercicios de fisioterapia** orientados a mejorar la función respiratoria, liberar la tensión muscular y favorecer una mejor movilidad de la zona orofacial y dorsal.



Escanea el QR

¿CÓMO RESPIRA TU PEQUE?

La respiración juega un **papel crucial** en el **desarrollo infantil**, no solo para asegurar una **correcta oxigenación**, también puede influir en el crecimiento físico, el desarrollo bucodental y la salud general del niño.

Señales de alerta para los padres

La mala ventilación se manifiesta de formas que pueden pasar desapercibidas, pero que pueden tener un gran impacto en su desarrollo físico y cognitivo. Estas son algunas de las señales de alerta:

- **Respiración ruidosa o ronquidos** durante el sueño.
- **Despertar frecuente o fatiga excesiva** durante el día.
- **Respiración constante por la boca**, incluso en reposo.
- **Boca seca o mal aliento.**
- **Dificultades para concentrarse o bajo rendimiento escolar.**
- **Ojeras.**



Un diagnóstico temprano permite corregir muchas de estas alteraciones y favorece un desarrollo saludable.



Respiración nasal: el patrón ideal

La respiración por la nariz es el patrón respiratorio más saludable, ya que **las vías nasales filtran, humedecen y calientan el aire antes de que llegue a los pulmones.** Además, promueve el adecuado desarrollo del paladar, la mandíbula y la musculatura facial.

¿Qué consecuencias puede tener la respiración oral?

- Alteraciones en el desarrollo facial y del paladar.
- Problemas de sueño.
- Dificultades de concentración y aprendizaje.
- Mayor irritabilidad y cansancio.
- Problemas posturales.
- Mayor riesgo de problemas bucodentales.

UNIDAD DEL SUEÑO Y LA RESPIRACIÓN

¿Que es una Unidad del Sueño y la Respiración?

La **Unidad del Sueño y la Respiración** de **Clínica Dental Urumea** es un equipo científico-técnico compuesto por odontólogos expertos en alteraciones del sueño, además de una red de médicos neumólogos, fisioterapeutas, otorrinos y otros técnicos relacionados con las patologías del sueño y la respiración.

Equipo Unidad del Sueño y la Respiración Clínica Dental Urumea



Ainhoa Ochagavía
Especialista en Medicina
Dental del Sueño y
responsable de la unidad.



Maitane Naya
Odontopediatra
especialista en RNO



Ainhoa Gainzarain
Fisioterapeuta ATM



Javi Ochagavía
Cirugía oral

A VECES SOLO NECESITAMOS





Ramón M^a Lili, 7 entlo D
Donostia - San Sebastián
info@clinicadentalurumea.com

www.clinicadentalurumea.com
943 27 24 00
609 47 40 14