

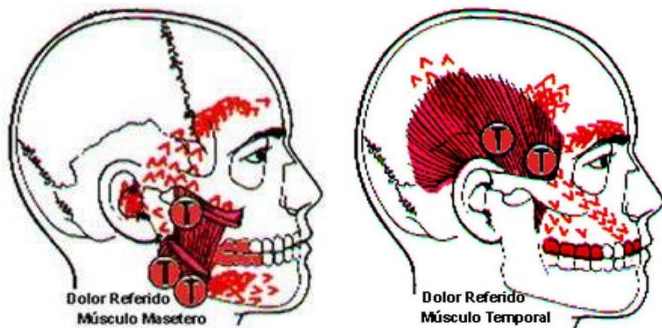
TRATAR DOLORES DE MANDÍBULA Y CABEZA

Dolores de mandíbula y cabeza

En una gran cantidad de casos los dolores en la cabeza y la mandíbula provienen de los músculos de la masticación. Para estos casos, puede seguir las siguientes recomendaciones para controlar el dolor. Además de estas recomendaciones, puede adicionar algún antiinflamatorio como una ayuda adicional, pero en la mayoría de los casos no hace falta.

Lo primero que se debe hacer es localizar los músculos temporal y masetero.

Cabe destacar que estos músculos también pueden referir dolor hacia el oído, la frente, y los dientes.



Coloque calor húmedo sobre estos músculos por unos 10 a 15 minutos. Lo mejor es hacerlo a ambos lados a la vez ya que los dos lados siempre van a estar comprometidos aunque solo duela un lado. Se debe aflojar la cara y no pegar los dientes, de lo contrario se tensan los músculos.



Luego se debe realizar un masaje sobre estos músculos. Primero uno y luego el otro. Es muy importante que al hacer el masaje el paciente mantenga abierta la boca. De este modo, va a estirar los músculos y al mismo tiempo ayudará a que se relajen. No se debe colocar nada frío ya que esto solo tensaría más los músculos. El frío solo se utiliza cuando existe inflamación.



Si esto está funcionando, debe recordar que los músculos también pueden tensarse cuando la persona está durmiendo debido al bruxismo. Por esto, la persona puede despertar con dolor o cansancio de la mandíbula.

Otro aspecto importante para mencionar es que si durante el día la persona pasa apretando los dientes, masticando chicle u otras cosas duras o chiclosas, mordiéndose las uñas o lapiceros, está maltratando los músculos. Con estas acciones también se maltratan las articulaciones de la mandíbula que están al lado del oído, lo que puede confundirse luego con un dolor de oído.

LOS DIENTES SUPERIORES NUNCA DEBEN ESTAR TOCANDO LOS INFERIORES DURANTE EL DÍA. Es por esto que los tratamientos dentales, como ajustar los dientes y utilizar ortodoncia, no funcionan a largo plazo. Es imprescindible que la persona cambie sus hábitos.

Dr. Fernando Baldioceda
Especialista en Trastornos Temporomandibulares
y Dolor Orofacial