



CENTRO OJEDA PERESTELO

C/ Peregrina 14, 1º, Las Palmas de GC - **Tel:** 928.391015 www.ojedaperestelo.net

AUTOCUIDADOS PARA PACIENTES CON DISFUNCIÓN CRANEOMANDIBULAR

Los pacientes con disfunción cráneo mandibular deben tener en cuenta los siguientes consejos:

Reposo de la musculatura masticatoria y de la ATM para ayudar a la recuperación y regeneración de los tejidos

- Una dieta blanda disminuye el esfuerzo que deben hacer la articulación y la musculatura, permitiendo una pronta recuperación.
- Evite masticar chicle, frutos secos, turronec duros, etc., ya que irrita la articulación y fatiga los músculos.
- Disminuya su bruxismo, evitando el cierre y contacto forzado de los dientes maxilares contra los mandibulares, ya que esto desgasta los dientes y comprime la articulación (control consciente del apretamiento dentario).
- Relaje los músculos de la boca y la cara, procurando no contraer permanentemente los labios, el mentón o las mejillas, ya que esta actividad sobrecarga los músculos y comprime la articulación (control consciente de la contracción muscular).
- Controle los grandes y continuos bostezos, ya que con ello protegerá los ligamentos articulares y evitará una posible luxación de la mandíbula que le impediría cerrar la boca.
- Limite aperturas excesivas de la boca durante la masticación, evitando los grandes mordiscos de manzanas, melocotones, peras o bocadillos gruesos. Se deben cortar en trocitos pequeños e introducirlos en la boca.
- Consejo: Colóquese la mano debajo de la Mandíbula al bostezar.

Adopte siempre una postura corporal adecuada

- Controle los hábitos posturales incorrectos:
- Al sentarte, la espalda debe estar completamente apoyada en el respaldo de la silla, evitando las posiciones avanzadas de la cabeza.
- Procurar caminar bien erguido y con la barbilla lo más pegada al pecho posible.
- No sujete el teléfono con el mentón, y limite el uso de instrumentos que fuercen la postura cráneo-cervical.
- Duerma boca arriba o de lado con una almohada adecuada que soporte bien el cuello y los hombros, evitando dormir boca abajo.
- Haga gimnasia, al menos 3 veces por semana, procurando estar en buena forma física.
- No se muerdas las uñas, labios, mejillas, ni otros objetos como lápices o bolígrafos.
- Evite los malos hábitos de la lengua (morderla, interponerla entre los labios, etc.).



CENTRO OJEDA PERESTELO

C/ Peregrina 14, 1º, Las Palmas de GC - **Tel:** 928.391015 www.ojedaperestelo.net

Controle o evite el estrés

- Limitar el consumo de estimulantes como el café, té, refrescos de cola y chocolate.
- Disminuir el consumo de tabaco.
- Procure dormir 6-8 horas diarias, respetando un horario fijo y con unas condiciones ambientales adecuadas (evite aparatos eléctricos o luminosos en la mesita de noche, tenga una temperatura ambiente templada de 20-22 °C). **Acuérdese:** Si duerme bien, se recuperará mejor.
- Evite situaciones estresantes y en caso de no poder eludirlas intente minimizarlas o transformarlas.
- Procure ser feliz en su tiempo libre, dedicándose a sus aficiones o procurando ayudar a los demás (O.N.G.)

Remedios caseros

- La aplicación local de calor húmedo durante 15-30 minutos, favorece la relajación muscular.
- Un baño de agua caliente antes de ir a dormir ayuda a relajar toda la musculatura corporal y facilita el sueño.
- Si el dolor no se calma con calor húmedo se puede alternar con hielo (1 minuto de calor y 1 minuto de hielo, así sucesivamente 6 veces cada uno; descansar media hora y si es necesario repetir).

Férula

- Póngase la férula tal como se le ha indicado en el Centro. Normalmente debe colocarse durante la noche, mientras dormimos, pero en ocasiones debe llevarse durante el máximo de horas posibles. La férula relaja la musculatura y descomprime los tejidos articulares.

Fisioterapia

- Los masajes sobre la musculatura facial y cervical son beneficiosos y relajan la musculatura.
- La electroterapia (corrientes, láser, ultrasonidos) relaja los tejidos blandos de la articulación, favoreciendo una correcta dinámica mandibular.