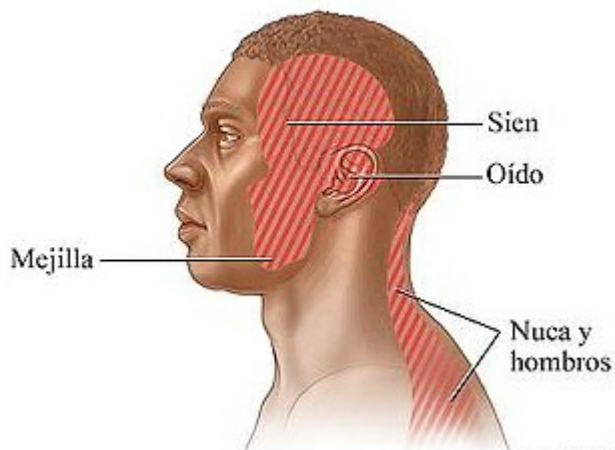


Trastorno temporomandibular: Después de la consulta
[Temporomandibular Disorder: After Your Visit]

Instrucciones de cuidado



Los trastornos temporomandibulares (TM) son un problema en los músculos y las articulaciones que conectan la mandíbula con el cráneo. Causan dolor al abrir la boca, masticar o bostezar. Puede sentir este dolor en uno o ambos lados. Un foco muy común de dolor está en el oído. Muchos pacientes acuden al especialista de los oídos convencidos de que su dolor proviene de una infección del oído.

Cuales son los síntomas?

- Dolor de oído
- Mandíbula dolorida
- Templo y dolor de mejillas
- Sonidos de la mandíbula
- Bloqueo de la mandíbula
- Dificultad para abrir completamente la boca
- Dolores frecuentes de cabeza/cuello

Los trastornos temporomandibulares suelen ser causados por los músculos tensos en la mandíbula. La tensión puede estar causada por rechinar o apretar los dientes. Esto puede ocurrir cuando usted tiene demasiado estrés en su vida.

Si reduce el estrés, es posible que pueda dejar de rechinar o apretar los dientes. Esto lo ayudará a relajar la mandíbula y reducir su dolor.

También es posible que pueda hacer algunas cosas en el hogar para sentirse mejor. Pero si nada de esto funciona, el médico podría recetarle medicamentos para ayudarlo a relajar los músculos y controlar el dolor.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de los exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Aplíquese un paño tibio húmedo o una almohadilla térmica a baja temperatura sobre la mandíbula. Haga esto durante 10 a 20 minutos cada vez. Póngase un paño delgado entre la almohadilla térmica y la piel.
- Evite los alimentos duros o pegajosos que hacen que las mandíbulas trabajen en exceso. Los ejemplos incluyen las palomitas de maíz, las carnes duras y secas, los panes gomosos, el chicle, y las manzanas y zanahorias crudas.
- Elija alimentos blandos que sean fáciles de masticar. Estos incluyen los huevos, el yogur y la sopa.
- Corte los alimentos en trozos pequeños. Mastique lentamente.
- Si la mandíbula está demasiado dolorida como para masticar, o se traba, podría tener que comer los alimentos en forma de puré durante varios días o semanas.
- Para relajar la mandíbula, repita este ejercicio durante algunos minutos todos los días por la mañana y por la noche. Mírese en un espejo. Abra y cierre suavemente la boca. Mueva la mandíbula hacia arriba y hacia abajo. Pero no haga este ejercicio si hace que el dolor empeore.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana para aliviar el estrés. Caminar es una buena opción. Es posible que también quiera hacer otras actividades, como correr, nadar, montar en bicicleta, o jugar al tenis u otros deportes de equipo.
- Lo que no debe hacer:
 - Sostener el teléfono entre el hombro y la mandíbula.
 - Abrir la boca del todo, como cuando canta en alta voz o bosteza.
 - Apretar ni rechinar los dientes, morderse los labios ni comerse las uñas.
 - Sostener objetos como bolígrafos, pipas o cigarrillos entre los dientes.

Instrucciones adicional

- Para reducir la inflamación en la articulación de la mandíbula, medicamento anti-inflamatorio puede ser útil. Si su cuerpo tolera estos medicamentos, puede tomar libuprofeno o Naproxeno diariamente de acuerdo con las recomendaciones de dosificación de la etiqueta por 7-14 días.
- Si el dolor de la oreja y la mandíbula no mejora con tratamientos conservadores usando calor húmedo durante 30 minutos varias veces al día y medicamentos anti-inflamatorios o esteroides (como ibuprofeno o naproxeno) tomados regularmente durante 1 a 2 semanas, puede considerar hablar con su dentista sobre colocar una férula oclusal, también conocida como férula de TMJ. Estas tablillas se usan por la noche para amortiguar la articulación de la mandíbula y son especialmente útiles si hay antecedentes de rechinar o apretar los dientes Durante la noche.