

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DE LA DISFUNCIÓN CERVICO-CRANEOMANDIBULAR.

El objetivo de este documento es el de ofrecerle una serie de **consejos generales** que le ayudarán en el tratamiento de su patología. Léalo detenidamente, pues la mejoría de su sintomatología depende en gran parte de su colaboración.

Es muy importante favorecer el **reposo**, pero no la ausencia de movimiento, tanto de la articulación temporomandibular (ATM), como de la musculatura orofacial y cervical, así como otras estructuras asociadas y del organismo en general.

REPOSO LOCAL:

1. **Evite forzar la boca:** no muerda ni parta los alimentos con los dientes (bocadillos, manzanas...), parta los alimentos en trozos pequeños, controle el bostezo con la mano o bien bajando la barbilla al pecho, evite citas largas con el dentista, las exploraciones faringolaringológicas, intubaciones para anestesia..., y en general todas las maniobras que requieran tener la boca abierta mucho tiempo.
2. Mastique la comida situándola a ambos lados a la vez o, si esto le resulta difícil, alternando los lados cada poco tiempo.
3. **No apriete ni rechine los dientes.** Relaje su mandíbula, manteniendo los labios juntos y los dientes separados.
4. Intente, en lo posible, **hablar poco**.
5. Elimine hábitos como morderse las uñas, mordisquearse el labio o la mejilla, morder bolígrafos u otros objetos.
6. **No coma chicles**, caramelos masticables, **frutos secos**, **verduras crudas** ni cualquier alimento que precise una masticación prolongada.
7. Lleve una **dieta semiblanda**: pescado, pasta verdura cocida, huevos, sopas y cremas...
8. **Utilización de frío/calor:**
 - frío en lesiones recientes y agudizaciones de lesiones previas.
 - calor húmedo (paños templados) en lesiones crónicas.

REPOSO GENERAL:

1. *Mejore la cantidad y calidad del sueño:*

-No tome café, refrescos de cola o alcohol antes de ir a dormir. Aunque el alcohol pueda inducir el sueño al comienzo de la noche, tiende a fragmentarlo durante la segunda mitad de la noche.

-Interrumpa el consumo de tabaco. Si esto le resulta demasiado difícil, intente al menos no fumar a partir de las 19:00 horas.

-No coma o beba grandes cantidades durante las 3 horas previas a acostarse. No obstante, la ingesta de una pequeña cantidad de comida a la hora de acostarse puede ser útil (ej: vaso de leche).

-Mantenga su dormitorio oscuro, tranquilo, bien ventilado y con una temperatura ambiental confortable a lo largo de la noche.

-Evite, en la medida de lo posible, lugares para dormir que sean poco familiares.

-El colchón no debe ser ni demasiado blando ni demasiado duro. La almohada debe tener la altura y textura correcta.

-Evite dormir boca abajo, ya que puede sobrecargar la musculatura cervical y articulaciones involucradas.

-Si por la noche tiene preocupaciones, escriba en un papel la lista de problemas así como una frase conteniendo las primeras medidas a tomar durante el día siguiente.

-Si despierta por la noche, no mire la hora ni fume con intención de relajarse.

-Si no consigue dormir, no insista. En su lugar, concéntrese en pensamientos relajantes y placenteros. Realizar técnicas de mindfulness o de relajación consciente puede ayudarle a conciliar el sueño.

2. *Levántese de la cama todos los días de la semana a la misma hora.*

3. *Adopte una postura correcta durante el día: espalda erguida, hombros hacia atrás.*

4. *Evite sujetar el teléfono con el hombro, o utilice los dispositivos adecuados para ello.*

5. *Es aconsejable realizar algún ejercicio físico suave que mantenga el tono muscular general. Lo ideal es la natación, sobre todo los estilos de espalda y braza. No son en cambio aconsejables las disciplinas deportivas bruscas que sobrecarguen la espalda como aeróbic, etc. Es conveniente que el ejercicio físico haya concluido 4 a 6 horas antes de dormir.*

6. *Seguirá rigurosamente el tratamiento médico que le ha recetado su facultativo.*

Para cualquier duda o aclaración, puede contactar con nosotros en:

Tlfos: 91 435 71 69/ 649 805 943 ó Whatsapp: 649 805 943 ó Email:
recepcion@odontologiapozuelo.es

Como siempre, gracias por la confianza depositada en nuestro equipo.

Atentamente.
EL RESPONSABLE CLÍNICO