



## Tratamiento conservador del síndrome de la articulación temporomandibular (ATM)

### Modificaciones de comportamiento

1. Evite la apertura excesiva de la mandíbula y las manchas de la articulación y los músculos circundantes.
  - Limite la apertura de la mandíbula (bostezos, etc.) a no más de 2 dedos de ancho.
  - Mantenga una dieta blanda durante dos semanas evitando los alimentos duros que requieren masticación extensiva (bagels, bistec, etc.).
  - Deje de morderse las uñas y masticar las encías.
  - Evite apretar la mandíbula manteniendo los dientes ligeramente separados y la mandíbula relajada.
  - Evite dormir en el lado afectado de la mandíbula.
  - Evite tocar instrumentos de viento, metales y cuerdas que estresen o tensen la mandíbula.
2. Aplique compresas tibias en el lado afectado de la mandíbula durante 10 minutos a la vez, al menos tres veces al día. Una bolsa de hielo puede ser más efectiva para el dolor agudo.
3. Masajear los músculos afectados.
4. Considere ver a su dentista para obtener un protector bucal.

Haga todo lo anterior durante la primera semana, luego disminuya e intente volver a una dieta regular y no tome medicamentos lentamente durante una o dos semanas.

### Medicamentos

Los medicamentos más efectivos para el manejo de la ATM incluyen:

1. Medicamentos analgésicos no narcóticos como el acetaminofeno (Tylenol).
2. Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como aspirina, ibuprofeno, naproxeno y AINE con receta médica.
3. Medicamentos relajantes musculares como el carisoprodol (Soma) y la ciclobenzaprina (Flexeril).
4. Medicamentos antidepresivos tricíclicos como Amitriptyline (Elavil), Nortriptyline (Pamelor) y Doxepin (Sinequan).

Todos los medicamentos tienen beneficios específicos y efectos secundarios. El uso a largo plazo de los medicamentos debe ser dirigido y supervisado por su dentista o médico para reducir los posibles efectos secundarios.

### Terapias

Las terapias no farmacológicas para los trastornos de la ATM incluyen:

- Férulas orales o protectores bucales (aparatos oclusales).
- Terapia física: junto con ejercicios para estirar y fortalecer los músculos de la mandíbula, los tratamientos pueden incluir ultrasonido, calor húmedo y hielo. La fisioterapia ayuda a identificar y reducir los factores que contribuyen a los problemas musculoesqueléticos, reduce la inflamación, restaura la función y promueve la reparación y regeneración de los tejidos lesionados.
- Asesoramiento: la educación y el asesoramiento pueden ayudarlo a comprender los factores y comportamientos que pueden agravar su dolor, para que pueda evitarlos. Los ejemplos incluyen apretar o rechinar los dientes, apoyarse en la barbilla o morderse las uñas.