

Al tratar los trastornos de las articulaciones y los músculos temporomandibulares, a menudo hacer menos es lo mejor



¿Qué son los trastornos de las articulaciones y los músculos temporomandibulares (trastornos de la ATM)?

Los trastornos de las articulaciones y de los músculos temporomandibulares, comúnmente llamados trastornos de la ATM (o TMJ, por sus siglas en inglés), son un grupo de afecciones que causan dolor y que afectan a las articulaciones de la mandíbula y a los músculos que controlan sus movimientos. Aunque las lesiones pueden ser la causa de algunos problemas de los trastornos de la ATM, en muchas personas, los síntomas parecen comenzar sin una razón obvia. Lo bueno es que para la mayoría de las personas, el dolor en esta área no es una señal de un problema grave. Generalmente, la incomodidad es temporal y desaparece con poco o ningún tratamiento. Incluso si los síntomas persisten, la mayoría de los pacientes no necesitan hacerse tratamientos agresivos.

Los científicos que realizan estudios patrocinados por el Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial (NIDCR, por sus siglas en inglés) están buscando respuestas para las causas de estos trastornos y la mejor manera de tratarlos. En la actualidad, hay poca evidencia científica que demuestre cuáles tratamientos funcionan y cuáles no.

¿Qué puedo hacer?

Hasta que haya evidencia basada en la ciencia para ayudar a los proveedores de atención médica a tomar buenas decisiones sobre qué tratamiento seguir, el NIDCR sugiere lo siguiente:

- Use prácticas simples de autocuidado, como comer alimentos blandos, aplicarse bolsas de hielo y evitar los movimientos extremos de la mandíbula, como dar bostezos grandes y mascar chicle o goma de mascar. A corto plazo, también se puede obtener alivio con el uso de analgésicos con o sin receta médica.
- Evite los tratamientos que causan cambios permanentes en la mordida o la mandíbula. Estos tratamientos incluyen las coronas y los puentes para equilibrar la mordida, la ortodoncia para cambiar la mordida, el limado de los dientes para equilibrar la mordida (llamado “ajuste oclusal”) y las férulas de reposicionamiento que alteren la mordida de manera permanente.
- Siempre que se pueda, evite la cirugía de las articulaciones temporomandibulares. No se han realizado estudios a largo plazo para poner a prueba la seguridad y la eficacia de estos procedimientos. Antes de considerar cualquier tipo de cirugía en las articulaciones de la mandíbula, es importante obtener otras opiniones médicas y comprender plenamente los riesgos que esto conllevaría.

Cómo encontrar el cuidado correcto

Ya que no existe una especialidad certificada para los trastornos de la ATM en el campo de la odontología ni en el de la medicina, puede ser difícil encontrar la atención adecuada. Busque un proveedor de atención médica que comprenda los trastornos musculoesqueléticos (que afectan a los músculos, los huesos y las articulaciones) y que esté capacitado para el tratamiento de los trastornos que causan dolor. A menudo, las clínicas del dolor en los hospitales y las universidades son una buena fuente para obtener asesoramiento.



National Institute of Dental and Craniofacial Research
National Oral Health Information Clearinghouse
1 NOHIC Way
Bethesda, MD 20892-3500
1-866-232-4528
<http://www.nidcr.nih.gov/espanol>

Esta información se puede reproducir sin necesidad de pedir autorización.

Departamento de Salud y Servicios Humanos

mayo 2013