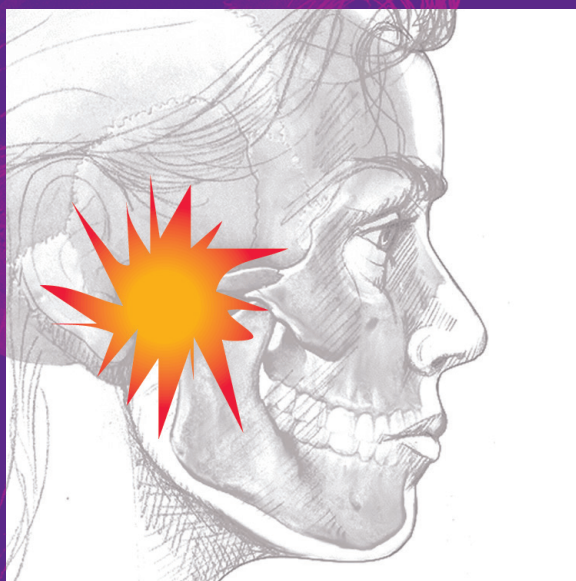



# Los trastornos de las articulaciones y de los músculos temporomandibulares (ATM)



**DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS  
HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS  
Institutos Nacionales de la Salud**

# ÍNDICE

- 2 ¿QUÉ SON LAS ARTICULACIONES TEMPOROMANDIBULARES?
- 4 ¿CUÁLES SON LOS TRASTORNOS DE LA ATM?
- 6 ¿QUÉ CAUSA LOS TRASTORNOS DE LA ATM?
- 7 ¿CUÁLES SON LAS SEÑALES Y LOS SÍNTOMAS?
- 8 ¿CÓMO SE DIAGNOSTICAN LOS TRASTORNOS DE LA ATM?
- 9 ¿CÓMO SE TRATAN LOS TRASTORNOS DE LA ATM?
- 13 SI CREE QUE TIENE UN TRASTORNO DE LA ATM...
- 14 INVESTIGACIONES
- 16 ESPERANZA PARA EL FUTURO



# Los trastornos de las articulaciones y de los músculos temporomandibulares

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 disfunción en las articulaciones y los músculos mandibulares que controlan el movimiento de la mandíbula. No sabemos a ciencia cierta cuántas personas tienen algún trastorno de la ATM pero se calcula que en los Estados Unidos hay más de 10 millones de personas afectadas. El trastorno parece ser más común en las mujeres que en los hombres.

Para la mayoría de las personas, el dolor en el área de una de las articulaciones o músculos de la mandíbula no es señal de un problema grave. Generalmente, la incomodidad es esporádica y temporal, a menudo ocurre en ciclos, y el dolor suele desaparecer con poco o ningún tratamiento. Sin embargo, algunas personas desarrollan síntomas significativos que duran por largo tiempo.

Si usted tiene preguntas sobre los trastornos de la ATM, no está solo. Los científicos también están buscando respuestas a las causas de estas afecciones y están tratando de descubrir cuáles son los mejores tratamientos. Hasta que tengamos evidencia científica para un tratamiento seguro y eficaz, es importante evitar, cuando sea posible, aquellos procedimientos que pueden causar cambios permanentes en la mordida o en la mandíbula. Este folleto proporciona información que usted debe saber si algún médico o dentista le ha dicho que usted tiene un trastorno de la ATM.



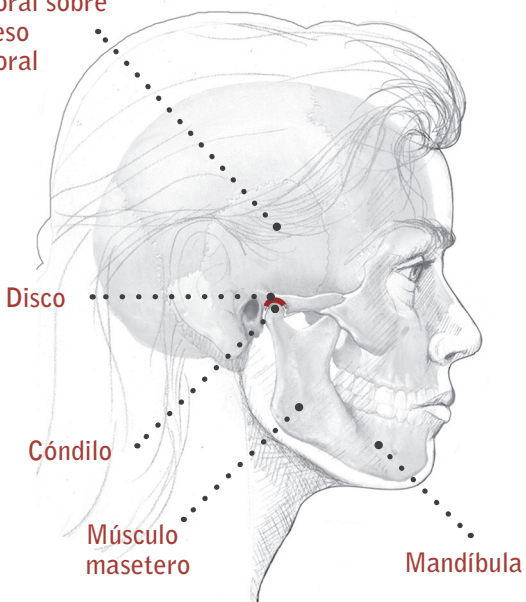
## ¿Qué son las articulaciones temporomandibulares?

Las articulaciones temporomandibulares conectan el maxilar inferior, conocido como mandíbula, al hueso en el lado de la cabeza, llamado hueso temporal. Si usted coloca los dedos justo frente a las orejas y abre la boca, puede sentir estas articulaciones. Debido a que estas articulaciones son flexibles, la mandíbula puede moverse suavemente de arriba a abajo y de lado a lado, permitiéndonos hablar, masticar y bostezar. Los músculos se acoplan a las articulaciones mandibulares y las rodean controlando su posición y movimiento.

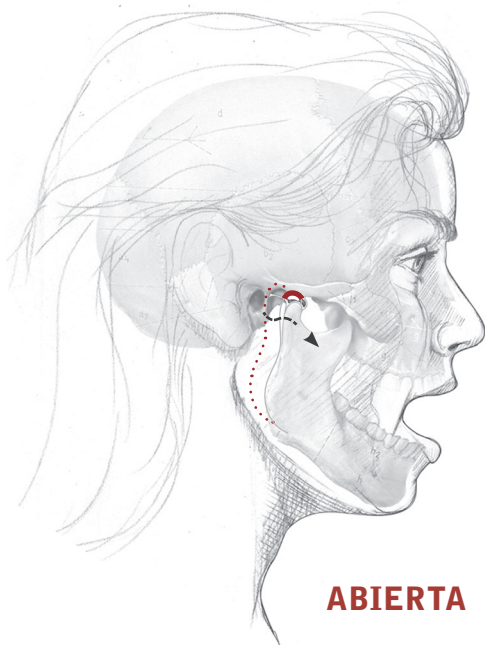
Cuando abrimos la boca, los extremos redondeados de la mandíbula inferior llamados cóndilos se deslizan por la fosa temporal, la cavidad de la articulación del hueso temporal. Cuando cerramos la boca, los cóndilos se deslizan hacia atrás a su posición original. Para mantener este movimiento suave, tenemos un disco blando entre el cóndilo y el hueso temporal. Este disco absorbe los golpes a la articulación de la mandíbula que son ocasionados por la masticación y otros movimientos.

Las articulaciones temporomandibulares son distintas a otras articulaciones del cuerpo. La combinación de la bisagra y los movimientos de deslizamiento hace que este conjunto sea entre los más complicados del cuerpo. Además, los tejidos que componen las articulaciones temporomandibulares difieren de otras articulaciones de carga, como la rodilla o la cadera. Debido a su movimiento complejo y composición única, la articulación de la mandíbula y los músculos que la controlan pueden suponer un enorme desafío para los pacientes así como para los proveedores de atención médica cuando surgen problemas.

Músculo temporal sobre el hueso temporal



**CERRADA**





## ¿Cuáles son los trastornos de la ATM?

Los trastornos de las articulaciones de la mandíbula y de los músculos de la masticación, y la forma como la gente responde a ellos, varían mucho. Los investigadores generalmente están de acuerdo en que estos trastornos se dividen en tres categorías principales:

1. El dolor miofascial implica molestias o dolor en los músculos que controlan la función de la mandíbula.
2. Un desarreglo o asimetría interna de una de las articulaciones causado por un disco desplazado, la mandíbula dislocada o lesiones del cóndilo.
3. La artritis se refiere a un grupo de trastornos degenerativos e inflamatorios de las articulaciones que pueden afectar a las articulaciones temporomandibulares.

Es posible tener más de uno de estos trastornos al mismo tiempo. Además, también se puede tener otros problemas de salud al mismo tiempo que los trastornos de la ATM, tales como el síndrome de fatiga crónica, trastornos del sueño, o fibromialgia, una afección dolorosa que afecta a los músculos y otros tejidos blandos en todo el cuerpo. Estos trastornos tienen algunos síntomas comunes, lo que sugiere que pueden tener mecanismos similares de enfermedad. Sin embargo, no se sabe si estos trastornos tienen una causa común.

Las enfermedades reumáticas, como la artritis, también pueden afectar a las articulaciones temporomandibulares como una afección secundaria. Las enfermedades reumáticas se refieren a un grupo grande de trastornos que causan dolor, inflamación y rigidez en las articulaciones, los músculos y los huesos. Tanto la artritis como algunos de los trastornos de la ATM causan inflamación de los tejidos que recubren las articulaciones. No se conoce la relación exacta entre estas dos afecciones.

Tampoco es claro cómo progresan los trastornos de las articulaciones y los músculos mandibulares. Con el paso del tiempo, los síntomas pueden empeorar o mejorar, pero no se sabe por qué ocurren estos cambios. La mayoría de la gente tiene alguna forma relativamente leve del trastorno. Sus síntomas mejoran significativamente o desaparecen espontáneamente en semanas o meses. Para otros, la afección causa dolor prolongado, persistente y debilitante.



## ¿Qué causa los trastornos de la ATM?

En algunos casos, un trauma a la mandíbula o a la articulación temporomandibular desempeña un papel en el desarrollo de este trastorno, pero en la mayoría de los casos de problemas de las articulaciones y los músculos mandibulares, los científicos no saben cuál es la causa. Ya que este problema médico es más común en las mujeres que en los hombres, los científicos están explorando la posible relación entre las hormonas femeninas y los trastornos de la ATM.

Para muchas personas, los síntomas parecen iniciar sin una razón obvia. Las investigaciones no apoyan la creencia popular de que una mala mordida o los aparatos de ortodoncia pueden desencadenar los trastornos de la ATM.

No hay ninguna prueba científica que los ruidos como de chasquidos o tronidos en la articulación de la mandíbula conducen a problemas graves. De hecho, en la población en general, es común tener este tipo de sonido. Los ruidos en la mandíbula por sí solos, sin dolor ni movimiento mandibular limitado, no indican un trastorno de la ATM y no es necesario tratarlos.





## ¿Cuáles son las señales y los síntomas?

Hay una variedad de síntomas que pueden estar vinculados a los trastornos de la ATM. El síntoma más común es el dolor, especialmente el dolor en los músculos de la masticación o en la articulación mandibular. Otros posibles síntomas incluyen:


- dolor que irradia por la cara, la mandíbula o el cuello,
- rigidez en los músculos de la mandíbula,
- movimiento limitado o bloqueo de la mandíbula,
- ruidos como de chasquidos o tronidos que causan dolor en la articulación mandibular al abrir o cerrar la boca,
- un cambio en la forma en que los dientes superiores e inferiores encajan entre sí.



## ¿Cómo se diagnostican los trastornos de la ATM?

Actualmente no hay ninguna prueba estándar que sea ampliamente aceptada para diagnosticar correctamente los trastornos de la ATM. Debido a que las causas exactas y los síntomas no están claros, puede ser difícil y confuso identificar este tipo de trastornos. Actualmente, los proveedores de atención médica toman nota de la descripción que da el paciente de sus síntomas, así como del historial médico y dental detallado, y examinan las áreas problemáticas, incluyendo la cabeza, el cuello, la cara y la mandíbula. También se puede recomendar realizar estudios de imágenes.

Quizás usted desee consultar con su médico para descartar otras posibles causas de dolor. El dolor facial puede ser un síntoma de muchas otras afecciones, tales como las infecciones del oído o de los senos paranasales (sinusitis), varios tipos de dolores de cabeza o neuralgias faciales (relacionadas con dolor del nervio facial). Si se descartan estos problemas primero, es más fácil identificar los trastornos de la ATM.



## ¿Cómo se tratan los trastornos de la ATM?

Debido a que es necesario realizar más estudios sobre la seguridad y la eficacia de la mayoría de los tratamientos para los trastornos de las articulaciones y los músculos mandibulares, los expertos recomiendan firmemente que se utilicen los tratamientos más conservadores y reversibles posibles. Los tratamientos conservadores no invaden los tejidos de la cara, mandíbula o articulación ni requieren cirugía. Los tratamientos reversibles no provocan cambios permanentes en la estructura o la posición de la mandíbula o de los dientes. Incluso cuando los trastornos de la ATM son persistentes, la mayoría de los pacientes no necesitan tratamientos agresivos.

### **Tratamientos conservadores**

Debido a que los problemas más comunes de las articulaciones y los músculos mandibulares son temporales y no empeoran, es posible que sólo requiera un tratamiento sencillo para aliviar el malestar.

#### *Prácticas de autocuidado*

Hay pasos que usted puede seguir que pueden ayudar a aliviar los síntomas, tales como:

- comer alimentos blandos,
- aplicar bolsas de hielo,
- evitar los movimientos extremos de la mandíbula (como dar bostezos grandes, cantar fuertemente y mascar chicle o goma de mascar),
- aprender técnicas de relajamiento y reducción del estrés,

- practicar estiramientos suaves de la mandíbula y ejercicios de relajamiento que pueden ayudar a incrementar el movimiento de la mandíbula. Su proveedor de atención médica o un terapeuta físico puede recomendarle ejercicios, si son lo indicado para su situación en particular.

### *Analgésicos*

Muchas personas con trastornos de la ATM pueden obtener alivio temporal de las molestias de la mandíbula, con el uso a corto plazo de los analgésicos sin receta o de los fármacos antiinflamatorios no esteroideos o AINE (también conocidos como NSAIDS, por sus siglas en inglés), como el ibuprofeno. Cuando sea necesario, su dentista o médico puede recetarle analgésicos o medicamentos antiinflamatorios más fuertes, relajantes musculares, o antidepresivos para ayudar a aliviar los síntomas más fuertes.

### *Férulas de estabilización*

Su médico o dentista puede recomendar un dispositivo oral, también llamado férula de estabilización o protector bucal o de la mordida, que es un protector de plástico que encaja en los dientes superiores o inferiores. Las férulas de estabilización son los tratamientos más utilizados para los trastornos de la ATM. Sin embargo, los estudios de su eficacia para aliviar el dolor no han sido concluyentes. Si le recomiendan una férula de estabilización, debe utilizarla sólo por un corto tiempo y ésta no debe causar cambios permanentes en la mordida. Si una férula provoca o aumenta el dolor, o le afecta la mordida, deje de usarla y consulte a su proveedor de atención médica.

Aunque los tratamientos conservadores y reversibles que aquí se describen son útiles para el alivio temporal del dolor, no son una cura para los trastornos de la ATM. Si los síntomas continúan por largo tiempo, regresan con frecuencia o empeoran, avísele a su médico.

## **Botox**

El Botox® (toxina botulínica tipo A) es un medicamento hecho con la misma bacteria que causa la intoxicación alimentaria. Cuando se usan en dosis pequeñas, las inyecciones de Botox pueden ayudar a aliviar algunos problemas de salud y han sido aprobadas por la Administración de Fármacos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos para el tratamiento de ciertos trastornos. Sin embargo, el Botox actualmente no está aprobado por la FDA para el tratamiento de los trastornos de la ATM.

Los resultados de los estudios clínicos recientes no han sido concluyentes en relación con la eficacia del Botox para el tratamiento de los trastornos crónicos de la ATM. Se están realizando investigaciones adicionales para aprender cómo el Botox afecta específicamente a los músculos mandibulares y a sus nervios. Los hallazgos ayudarán a determinar si este fármaco puede ser útil en el tratamiento de los trastornos de la ATM.

## **Tratamientos irreversibles**

Entre los tratamientos irreversibles que no han demostrado ser eficaces y que incluso pueden empeorar el problema se encuentran la ortodoncia para cambiar la mordida; las coronas y puentes para equilibrar la mordida; el limado de los dientes para equilibrar la mordida (llamado "ajuste oclusal"); y las férulas de reposicionamiento, un tipo de aparato ortopédico, que alteran la mordida de manera permanente.

## *Cirugía*

Otros tipos de tratamientos, tales como los procedimientos quirúrgicos, invaden los tejidos. Los tratamientos quirúrgicos son controversiales, a menudo irreversibles y deben evitarse siempre que sea posible. No ha habido ningún ensayo clínico a largo plazo para estudiar la seguridad y la eficacia de los tratamientos quirúrgicos para los trastornos de la ATM. Tampoco existen normas para identificar a las personas que probablemente se beneficiarían de la cirugía. El hecho de no responder a los tratamientos conservadores, por ejemplo, no significa automáticamente que sea necesario recurrir a la cirugía. Si le recomiendan un procedimiento quirúrgico, asegúrese de que el médico le explique –en palabras que usted pueda entender– la razón para el tratamiento, los riesgos posibles y otros tipos de tratamiento que puede haber.

## *Implantes*

La sustitución quirúrgica de las articulaciones de la mandíbula con implantes artificiales puede causar dolor severo y daño permanente en la mandíbula. Es posible que algunos de estos dispositivos no funcionen correctamente o que con el tiempo se puedan romper en la mandíbula. Si ya ha tenido cirugía de la articulación temporomandibular, debe ser muy precavido a la hora de considerar cualquier operación adicional. Por lo general, las personas que se someten a varias operaciones de la articulación mandibular no tienen una buena perspectiva para una función normal y sin dolor de esta articulación. Antes de someterse a cualquier cirugía de una articulación de la mandíbula, es sumamente importante obtener otras opiniones médicas independientes y comprender plenamente los riesgos que ésta conllevaría.

La FDA vigila la seguridad y eficacia de los dispositivos médicos implantados en el cuerpo, incluyendo los implantes artificiales de las articulaciones mandibulares. Los pacientes y

sus proveedores de atención médica pueden informar a la FDA si tienen problemas graves con los implantes de las articulaciones temporomandibulares a través de MedWatch por Internet en [www.fda.gov/medwatch](http://www.fda.gov/medwatch) (disponible sólo en inglés) o llamando al teléfono gratuito 1-800-332-1088



## Si cree que tiene un trastorno de la ATM...

Recuerde que para la mayoría de las personas, el malestar de los trastornos de la ATM desaparecerá por su propia cuenta con el paso del tiempo. Los hábitos simples de autocuidado suelen ser eficaces para aliviar los síntomas. En caso de que se necesite tratamiento, éste debe basarse en un diagnóstico razonable, debe ser conservador y reversible, y debe ser dirigido a las necesidades especiales del paciente. Evite los tratamientos que pueden causar cambios permanentes en la mordida o la mandíbula. Si le recomiendan tratamientos irreversibles, asegúrese de obtener una segunda opinión que sea fiable e independiente de la primera.

Ya que no existe una especialidad certificada para los trastornos de la ATM en el campo de la odontología ni 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, especialmente cuando el dolor es prolongado e interfiere con la vida diaria. Los casos complejos, que a menudo están marcados por el dolor prolongado, severo y persistente, la disfunción de la mandíbula, otras afecciones concurrentes, y una disminución en la calidad de vida, probablemente requieran de un equipo de expertos en diversos campos, como la neurología, la reumatología, el manejo del dolor y otros, para diagnosticar y tratar la afección.



## Investigaciones

El Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial (NIDCR, por sus siglas en inglés), uno de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), lidera el esfuerzo federal de investigaciones sobre los trastornos de las articulaciones y los músculos temporomandibulares. En un estudio de gran importancia, el NIDCR está siguiendo a personas sanas a través de los años para identificar los factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de estos trastornos. Los resultados preliminares de este estudio han identificado una serie de factores clínicos, psicológicos, sensoriales, genéticos y del sistema nervioso que pueden aumentar el riesgo de padecer de trastornos crónicos de la ATM. Estos nuevos hallazgos amplían nuestro entendimiento científico sobre la aparición y el curso natural de los trastornos de la ATM y pueden llevar a nuevos enfoques de diagnóstico y tratamiento.



## Estudios del dolor

Ya que el dolor es el síntoma principal de estos trastornos, los científicos de los NIH están llevando a cabo una amplia gama de estudios para comprender mejor el proceso del dolor, incluyendo:

- comprender la naturaleza del dolor facial con relación a los trastornos de la ATM y lo que puede tener en común con otros trastornos del dolor como el dolor de cabeza y el dolor muscular generalizado,
- precisar los factores que conducen al dolor crónico o persistente de las articulaciones o de los músculos de la mandíbula,
- explorar las diferencias entre los hombres y las mujeres con relación a cómo responden al dolor y a los analgésicos,
- examinar los efectos de los factores estresantes, como el ruido, el estrés físico y el frío sobre los síntomas de dolor en los pacientes con trastornos de la ATM para aprender cómo ciertos ajustes en el estilo de vida pueden disminuir el dolor,
- identificar los medicamentos o combinaciones de medicamentos y tratamientos conservadores, que proporcionarán un alivio eficaz del dolor crónico,
- investigar los posibles vínculos entre la osteoartritis y una historia de dolor orofacial.

## Piezas de repuesto

También se están realizando investigaciones para cultivar tejido humano en el laboratorio para reemplazar el cartílago dañado en la articulación mandibular. Otros estudios están encaminados a desarrollar materiales más seguros y más parecidos a los reales, para utilizarse en la reparación o el reemplazo de las articulaciones temporomandibulares, los discos y los músculos de la masticación que están enfermos o dañados.



## Esperanza para el futuro

Los retos planteados por los trastornos de la ATM abarcan el espectro de las investigaciones, desde las causas y el diagnóstico de este trastorno hasta la prevención y el tratamiento. Los investigadores en todas las ramas de ciencias de la salud están trabajando juntos no sólo para obtener un mejor entendimiento del proceso de la enfermedad en las articulaciones y los músculos temporomandibulares, sino también para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por estos trastornos.



La publicación LOS TRASTORNOS DE LAS ARTICULACIONES Y DE LOS MÚSCULOS TEMPOROMANDIBULARES (ATM) es producida y distribuida por el Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial en colaboración con la Oficina de Investigaciones sobre la Salud de la Mujer, componentes de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) en Bethesda, Maryland

Para más copias comuníquese con:

National Institute of Dental and Craniofacial Research  
National Oral Health Information Clearinghouse

1 NOHIC Way

Bethesda, MD 20892-3500

1-866-232-4528

[www.nidcr.nih.gov/espanol](http://www.nidcr.nih.gov/espanol)

Esta publicación se puede reproducir sin necesidad de pedir autorización.



National Institutes of Health

NIH Publicación No. 17-3487S    septiembre 2017

*NIH...Transformación de Descubrimientos en Salud*