

# Al tratar los trastornos temporomandibulares, con frecuencia hacer menos es lo mejor



## ¿Qué son los trastornos temporomandibulares?

Los trastornos temporomandibulares son un grupo de afecciones dolorosas que afectan la articulación de la mandíbula y los músculos que controlan su movimiento. En inglés se usan con frecuencia las siglas “TMD” y “TMJ” (ATM, en español). “TMD” significa *temporomandibular disorders* y se refiere a los trastornos temporomandibulares. “TMJ” (ATM) significa *temporomandibular joint* y se refiere a la articulación temporomandibular en sí. Las personas tienen dos articulaciones temporomandibulares; una a cada lado de la mandíbula. A veces, las lesiones en la mandíbula pueden provocar un trastorno temporomandibular, pero en la mayoría de los casos la causa no está clara. Algunas investigaciones recientes sugieren que una combinación de los genes, los factores estresantes psicológicos y de la vida, y la forma en que alguien percibe el dolor pueden influir en por qué comienza un trastorno temporomandibular y si será de larga duración.

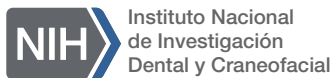
La buena noticia es que, para muchas personas, el dolor en la articulación temporomandibular no indica un problema grave y los signos y los síntomas desaparecerán sin tratamiento. Los trastornos temporomandibulares son dos veces más frecuentes en las mujeres que en los hombres.

Los científicos del Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial (NIDCR, por su sigla en inglés) están buscando respuestas a las causas de estos trastornos y la mejor manera de tratarlos. Se necesitan más datos científicos para demostrar cuáles tratamientos funcionan y cuáles no.

## ¿Qué puedo hacer?

Hasta que haya datos fundamentados en la ciencia para ayudar a que los proveedores de atención médica tomen decisiones de tratamiento acertadas, el NIDCR sugiere lo siguiente:

- Consulte con su dentista o médico, quien puede aconsejarle que primero pruebe algunos pasos sencillos. Puede ser beneficioso comer alimentos blandos, aplicar calor o frío en la cara en combinación con ejercicios para estirar y fortalecer suavemente los músculos de la mandíbula y reducir hábitos como apretar la mandíbula, masticar goma de mascar o morderse las uñas. El uso a corto plazo de analgésicos de venta libre también puede brindar alivio.
- Evite tratamientos que provoquen cambios permanentes en los dientes y la mordida (tratamientos oclusales). Dichos tratamientos incluyen colocación de coronas en los dientes, desgaste de los dientes (limarlos) o utilizar tratamientos de ortodoncia para cambiar la posición de algunos o de todos los dientes. Estos **no** funcionan y pueden empeorar el problema.
- Siempre que se pueda, evite tratamientos que impliquen llegar hasta los músculos de la masticación o las articulaciones temporomandibulares con una aguja u otro instrumento. Antes de considerar cualquier procedimiento que llegue hasta los músculos de la masticación o las articulaciones de la mandíbula, obtenga opiniones de más de un médico y comprenda por completo los riesgos. Si se recomienda una cirugía abierta, como la colocación de implantes para la articulación temporomandibular, obtenga la opinión de un cirujano que se especialice en el tratamiento de trastornos temporomandibulares.



National Institute of Dental  
and Craniofacial Research  
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.*

DEPARTAMENTO DE SALUD  
Y SERVICIOS HUMANOS DE  
EE. UU.

mayo 2022

## Cómo encontrar la atención correcta

Diferentes profesionales de la salud pueden participar en el tratamiento, entre ellos, médicos, dentistas, fisioterapeutas, psicólogos y otros. Muchas veces, las clínicas de dolor orofacial en las facultades de medicina u odontología son una buena fuente de asesoramiento.

Para obtener la información más reciente sobre los trastornos temporomandibulares, visite [www.nidcr.nih.gov/espanol/temas-de-salud/los-trastornos-temporomandibulares](http://www.nidcr.nih.gov/espanol/temas-de-salud/los-trastornos-temporomandibulares).