

# ¿Qué son los trastornos temporomandibulares (TTM)?

¿Siente dolor en la cara, en la mandíbula o en los dientes? ¿Le cuesta masticar? ¿Su mandíbula hace sonidos como chasquidos? Estos síntomas pueden deberse a trastornos temporomandibulares (TTM). Con este término, se describe un grupo de problemas relacionados con la articulación temporomandibular (ATM) y con los músculos cercanos. La articulación temporomandibular es la que se encarga de abrir y cerrar la boca. Los síntomas pueden ser dolorosos y frustrantes. Pero no se preocupe. El equipo de atención médica puede tratar los TTM y prevenir problemas futuros.



## ¿Cuál es el problema?

Los TTM pueden provocar muchos tipos de síntomas. En parte, por eso puede ser difícil diagnosticar la afección. El dolor puede ser constante. O puede aparecer y desaparecer sin un motivo aparente. Entre los síntomas de los TTM, se incluyen los siguientes:

- Dolor en la articulación de la mandíbula
- Rigidez de la mandíbula
- Zumbidos en los oídos
- Cambios en la mordida
- Dificultad para abrir o cerrar la boca
- Dolores de cabeza
- Chasquidos al abrir la boca

Los expertos no siempre conocen la causa de los problemas relacionados con los TTM. Puede ser una combinación de genes, estrés y la forma en que una persona siente el dolor. Otras causas pueden incluir lo siguiente:

- Lesiones en la mandíbula o en la cara
- 
- Inflamación de los músculos

- Daños en la articulación por artritis o dislocación
- Rechine o apriete de los dientes

## ¿Qué puede hacer?

No espere si tiene síntomas de TTM. Llame de inmediato al dentista o al proveedor de atención médica. No es necesario que viva con dolor ni con incomodidades. Los TTM pueden tratarse. De hecho, una parte fundamental del tratamiento es aprender a manejar la afección en el hogar.

## ¿Qué tratamiento es adecuado para usted?

Con el tratamiento, descansa los músculos y la articulación. También se alivian los síntomas y se recupera la función. Según el tipo de problema que tenga, el plan de tratamiento puede incluir lo siguiente:

- Cambios en la alimentación de corto plazo (temporales), por ejemplo, comer alimentos blandos
- Hábitos nuevos para controlar el estrés y mantener la salud de la mandíbula
- Medicamentos para calmar el dolor y la inflamación
- Ejercicios de fisioterapia para reducir la presión en la articulación y restaurar la función
- Protector bucal o placa de mordida
- Tratamiento dental para reducir la presión en la articulación

## ¿Cómo puede prevenir problemas futuros?

Con el tratamiento, puede aliviarse el estado actual de la afección. Pero los síntomas de los TTM pueden regresar con el tiempo. Si mantiene la salud de la mandíbula, puede prevenir problemas futuros:

- Evite los alimentos y los hábitos (comer chicle o morderse las uñas) que empeoren los síntomas.
- Alivie el nivel de estrés en su vida.
- Cumpla con el plan de tratamiento.
- Preste atención al cuerpo y obtenga ayuda si los síntomas regresan.