

# MANDÍBULA SIN TENSION

Con frecuencia las cefaleas o la rigidez cervical tienen que ver con un problema mandibular, fruto a su vez de una mala **postura**. Para solucionarlo es necesario considerar el organismo de forma global.

**D**ice el refranero que en boca cerrada no entran moscas y que hay que apretar los dientes para conseguir el éxito. Incluso que, en ocasiones, conviene tragarse algún sapo y llevar esa carga sobre la espalda de la mejor manera posible. Pero ¿esos esfuerzos no pasan factura? ¿Puede influir en la columna vertebral la tensión mandibular que comportan?

La experiencia diaria con pacientes y los artículos científicos publicados en los últimos años demuestran que existe una conexión entre la mala postura y los problemas mandibulares. A su vez, las lesiones cervicales también afectan a la mandíbula de manera negativa, creando tensión y limitando sus movimientos.

Para comprender y solucionar estos problemas, es imprescindible un enfoque global e individualizado de cada caso, así como una colaboración entre los profesionales especializados en tratar es-

tos desequilibrios. El odontólogo puede mejorar el contacto entre los dientes (lo que se llama oclusión) mediante férulas, tallados dentales, ortodoncia e incluso cirugía. Pero un fisioterapeuta especializado en disfunción mandibular y postura puede tratar el dolor articular y disminuir las tensiones de los músculos masticadores con medidas menos agresivas. Después, mediante el reequilibrio de las cadenas musculares, mejora la posición de la cabeza y el cuello en relación a la espalda y los hombros. La terapia mandibular y postural permite a la persona integrar los cambios en su esquema corporal de manera progresiva. Además, al trabajar sobre la conciencia corporal y la respiración, le ofrece beneficios neurovegetativos, emocionales y energéticos.

El síndrome de disfunción mandibular es la función dolorosa o defectuosa de las articulaciones mandibulares. Estos trastornos son conocidos desde los



FOTOS: RBA

tiempos de Hipócrates, pero fue James Costen el primero que agrupó los síntomas y los relacionó con los problemas articulares, en lo que se conoce como síndrome de Costen.

## ¿CUÁNDO CONSULTAR AL ESPECIALISTA?

Los síntomas que alertan de un problema mandibular son variados. Si persisten durante semanas o meses es aconsejable visitar a un profesional para que realice un diagnóstico y proponga un tratamiento.

- Postura de cabeza adelantada o encogida

- Dolor en los músculos del cuello
- Rigidez muscular por las mañanas
- Dolor en la base del cráneo y la frente
- Dolor en la ceja o la sien
- Dolor en la mandíbula
- Dolor en dientes y encías
- Desgaste de los dientes
- Rechinar de dientes nocturno
- Dificultad al abrir la boca
- Sensación de bloqueo mandibular
- Dolor o ruidos en el oído
- Mareos o sensación de vértigo
- Dolor o molestias en la garganta

## UN DOLOR MUY HABITUAL

Muchos pacientes con sintomatología leve no son diagnosticados y piensan que padecer dolor de cabeza y rigidez en el cuello de vez en cuando es normal. Otros, desgraciadamente, sufren dolor cada vez con más intensidad y frecuencia. Además padecen la incertidumbre de no conocer la causa de sus males.

Se calcula que más de la mitad de la población ha padecido o padecerá disfunción mandibular. Lo sufren más las



mujeres (en una proporción de 3 a 1) y afecta más a adolescentes y personas en edad laboral. Se ha observado que en el 75% de los casos existe una alteración de la postura correcta de la espalda. Este desequilibrio afecta especialmente a la columna cervical.

Muchas causas pueden provocar disfunción mandibular pero en la mayoría de casos crónicos hallamos el estrés y la hiperactividad de los músculos cervicales y de masticación.

Gran parte de los dolores de espalda y cuello más comunes, así como muchas cefaleas tensionales, se relacionan con este trastorno. Las personas que lo padecen de manera crónica pueden llegar a sufrir pérdidas de memoria, aten-

ción e incluso síndromes depresivos leves, relacionados con el estrés crónico.

#### **LA CONEXIÓN CON LA POSTURA**

La postura es un factor esencial en este tipo de lesiones. Conexiones nerviosas y anatómicas explican que los desequilibrios posturales alteren el sistema mandibular y viceversa.

Cuando la boca, debido a las tensiones, tiene dificultades para abrirse y cerrarse con normalidad, los músculos del cuello sufren las consecuencias. Con el tiempo, la tensión se hace crónica. La columna cervical pierde su flexibilidad y su forma natural, lo que predispone a una futura artrosis y, posiblemente, a años de dolor de espalda.

La postura corporal está ligada a la salud de la persona, pues garantiza la correcta posición de todos los órganos y su funcionamiento. Cuando es adecuada, permite una buena respiración, la irrigación sanguínea de todos los tejidos y una posición adecuada de pelvis, piernas y plantas de los pies. Toda deficiencia funcional, orgánica, de carácter psíquico o emocional tiene influencia en la postura. El desequilibrio de las cadenas musculares, el sedentarismo y la tensión muscular crónica afectan negativamente a la columna vertebral y a la movilidad del sistema mandibular.

El desconocimiento social de estos problemas y su difícil diagnóstico explica que puedan pasar varios meses entre

la aparición de los primeros síntomas y un diagnóstico correcto.

Durante este tiempo, al no controlar la situación, la persona puede sufrir estrés, lo que no hará más que reforzar y cronificar el dolor, y le generará una percepción negativa de su cuerpo como lugar donde reside el dolor. Perderá la vivencia corporal plena. Y la ausencia de vivencias positivas y no dolorosas se plantea por algunos autores como causa de las disfunciones psicósomáticas que afectan a muchos pacientes con dolor crónico.

### TENSIÓN INCONSCIENTE

Cuando el dolor mandibular dura meses, sea cual sea su causa inicial, deja de existir en relación con el problema muscular o articular original y se convierte en una tensión corporal inconsciente que se integra en la postura de manera automática. Así, los síntomas pueden aparecer ante desencadenantes de tipo social y situaciones emocionalmente estresantes que hagan aumentar la tensión.

El desconocimiento de este complejo mecanismo psicósomático, tanto por parte del paciente como de los profesionales de la salud, genera un círculo vicioso de desesperanza, ansiedad y bloqueo físico. Esta situación afecta de manera negativa a la postura, a la respiración y al equilibrio neurovegetativo.

Este mecanismo es global: implica un gran círculo vicioso que precisa de una terapia también global, realizada por profesionales abiertos a adaptar sus tratamientos a cada persona.

Para reeducar la postura e integrar en ella un sistema mandibular equilibrado, es preciso realizar un análisis individual de las cadenas musculares, que permita mejorar la postura de cabeza y cuello. En paralelo, el odontólogo mejorará los contactos dentales, estabilizando la posición mandibular. Al integrar las nuevas sensaciones de su boca en la dinámica global, la persona tomará conciencia de una mejor postura y de unos movimientos más libres. En definitiva, de un bienestar general, ausencia de dolor y una mejor conciencia de su mandíbula y de su cuerpo.

Para las medicinas holísticas y técnicas corporales como el Método Mézières o la Reeducción Postural Global (RPG), el cuerpo humano debe entenderse co-

## 3 CLAVES PARA RELAJAR LA MANDÍBULA

### LA POSTURA CORRECTA

El fisioterapeuta especializado en disfunción mandibular enseña a mantener una buena postura. La cabeza y el torso están erguidos sin tensión. La columna cervical respeta su curva fisiológica y el equilibrio en relación a la boca y los músculos de la cara. Los hombros permanecen relajados y el vientre mantiene el tono muscular adecuado. En la región lumbar aparece una pequeña curvatura y las piernas se mantienen enderezadas sin demasiada tensión.



mo un todo, tanto a nivel estructural (músculos, huesos, arterias, piel, etc.) como funcional (postura, locomoción, reproducción, comunicación, emoción, etc.). Estructura y función son indisociables y deben funcionar en equilibrio. La disfunción mandibular es una expresión de un desequilibrio local y global.

### REEQUILIBRAR GLOBALMENTE

El tratamiento tiene como objetivo mejorar la propia percepción del cuerpo, aliviar el dolor y mejorar la movilidad mandibular y cervical. Todo ello gracias al reequilibrio global de las cadenas musculares, relajando los músculos contracturados y tonificando los músculos atrofiados. Se utilizan estiramientos globales, técnicas de masaje y ejercicios de relajación. Asimismo, se persigue que la persona tome conciencia de

los ritmos corporales bloqueados, especialmente de la respiración. Esta es una terapia corporal, fundamentalmente del sistema muscular y osteoarticular, pero que tiene repercusiones muy positivas en otros planos funcionales:

- Reequilibra el sistema circulatorio al mejorar el aporte sanguíneo al músculo.
- Mejora el ritmo respiratorio, equilibrando el músculo diafragma y disminuyendo el efecto físico de la ansiedad.
- Ayuda al equilibrio neurovegetativo entre los sistemas simpático y parasimpático.
- A través de los cambios posturales, incide positivamente en aspectos emocionales.

Decía Cicerón que el rostro es el espejo del alma y los ojos, sus delatores. La mandíbula guarda mensajes todavía más profundos, modula las contradic-



**MASAJE EN LAS SIENES.** Con las yemas de los dedos índice, medio y anular colocadas sobre las sienas, nota el pulso de tu corazón e inicia pequeñas rotaciones en una dirección y luego en otra. Deja las yemas de los dedos anulares sobre el final de cada ceja durante tres respiraciones, y los dedos medios en el centro de las sienas durante tres respiraciones más.



**MEJILLAS.** Con el tronco y la cara bien alineados, coloca las yemas de los dedos índice, medio y anular bajo los pómulos, y apoya el peso de la cabeza ligeramente contra los pómulos. Respira un instante y desplaza las yemas por los pómulos desde la nariz hacia la oreja varias veces como si pulsaras las teclas de un piano. Al final siente el movimiento de la articulación de la mandíbula.

ciones entre lo que sentimos y lo que pensamos, entre el corazón y el cerebro. Sufre las consecuencias de todo aquello que hemos callado y no hemos expresado en su justo momento. Escuchemos, pues, su lenguaje, estemos atentos a sus avisos, y la salud lo agradecerá

### **BUENOS Y MALOS HÁBITOS**

Utilizamos la mandíbula cientos de veces al día para respirar, comer, hablar... Además, los músculos mandibulares también forman parte del sistema postural, al relacionarse con la columna cervical y el cráneo. Es habitual que aparezcan tensiones por sobrecarga, que a la larga afectan a toda la columna vertebral. A estas molestias se añaden los desequilibrios globales de la postura, los trastornos de las posiciones de los dientes y el estrés general.

Para mejorar y prevenir la disfunción mandibular hay que evitar la hiperactividad mental y laboral, una mala postura corporal, morderse las uñas, morderse los lápices, masticar chicle, respirar por la boca, comer alimentos muy duros y abusar de estimulantes (café, bebidas de cola...).

Conviene, por otra parte, adquirir buenos hábitos:

- En reposo, la punta de la lengua debe «descansar» en la parte anterior del paladar, como si se fuese a decir «no».
- Dormir de ambos lados y boca arriba 7-8 horas al día.
- Realizar actividad física aeróbica (caminar, correr, nadar, bicicleta o deporte de equipo) al aire libre (preferentemente al borde del mar o en zona boscosa) al menos dos veces por semana.
- Cantar, reír, comunicarse con otros...

- Practicar técnicas de relajación sencillas basadas en la toma de conciencia corporal diez minutos al día.

### **EJERCICIOS SENCILLOS**

- Desperezar y estirar bien cada mañana manos, brazos, hombros, cuello, nuca, boca, cara, lengua, mandíbula... Tomar conciencia de la respiración y de las partes corporales movilizadas y estimuladas.
- Automasajes: suaves masajes circulares con los dedos índice y corazón en mejillas, sienas, frente y nuca.
- Presiones mantenidas (1 minuto) con los pulgares en la parte interna de las cejas (hueso frontal) y en la base del cráneo (hueso occipital). ■

JUAN RAMÓN REVILLA  
(fisioterapeuta mezierista)  
[www.metodo-mezieres.com](http://www.metodo-mezieres.com)