

Tratamiento de la mandíbula (ATM) y del bruxismo

Estos cuidados en casa acompañan a tu tratamiento en la clínica y ayudan a que vaya mejor. Hazlos con suavidad. Si algo te duele más, para y coméntalo en tu próxima visita.

1 Relajación de la mandíbula (todos los días)

Hazlo 2–3 veces al día, 10 repeticiones. Mejor después de aplicar calor.

1. Abre la boca despacio y de forma controlada, sin movimientos bruscos.
2. Cierra suavemente, sin apretar los dientes.
3. Coloca la punta de la lengua detrás de los dientes de arriba, apoyada en el paladar.
4. Quédate en posición de reposo: dientes sin tocarse, labios juntos con suavidad, lengua en el paladar. Mantén 5–10 segundos.

Posición de descanso ideal durante el día: dientes separados, lengua en el paladar, labios juntos sin apretar.

2 Cuando hay dolor, colocar calor antes de dormir

- Aplica calor seco (bolsa térmica, toalla caliente o almohadilla) en ambos lados de la cara, sobre los músculos de masticar (mejillas y delante de las orejas).
- Mantén 10–15 minutos, a una temperatura agradable, nunca demasiado caliente.
- Objetivo: relajar los músculos antes de los ejercicios y antes de colocar la férula.

3 Respiración (1 minuto al día)

Ver hoja de hábitos.

[Vídeo de respiración →](#)

4 Lavados nasales

Mañana y noche antes de dormir.

- **Am.** RINASTEL Xilitol Spray Nasal con Agua de Mar
- **Pm.** Rinastel Eucalyptus Spray Nasal

Ver con el otorrino necesidad de spray nasal con medicación en caso de obstrucción nasal o sinusitis crónica.

5 Ejercicios por zona (vídeos)

Tu profesional te marcará cuáles te corresponden. Pulsa el enlace de cada uno para ver el vídeo.

Mandíbula / apertura ATM



Masetero



Temporal



ECM (esternocleidomastoideo)



Tensionales (cara y cuello)



Cabeza y cuello



Espalda y postura



Estiramientos generales



Cuándo consultar

- Si el dolor aumenta de forma importante o aparece dolor nuevo.
- Si la mandíbula se bloquea o no puedes abrir/cerrar bien.
- Si tienes dudas sobre cómo hacer un ejercicio.

Clínica ENIQ — WhatsApp +34 695532871