

MÉTODO ENIQ

Hábitos que acompañan tu tratamiento

— Guía para el paciente

POR QUÉ TE DAMOS ESTA HOJA

El bruxismo, el dolor de la articulación temporomandibular y las alteraciones del sueño no son solo un problema de dientes o de músculos: son la expresión de un sistema nervioso que lleva demasiado tiempo en estado de alerta.

Cuando el organismo está en alerta mantenida, los músculos de la mandíbula, el cuello y los hombros permanecen en tensión, el sueño pierde profundidad y el dolor se percibe con más intensidad.

Tu tratamiento en ENIQ actúa sobre el sistema. Estos hábitos actúan sobre la causa que lo mantiene sobrecargado. **No sustituyen al tratamiento: lo hacen más eficaz y más duradero.**

Cómo se forma un hábito

Un hábito nuevo se apoya en la neuroplasticidad: la capacidad del cerebro de modificarse y de formar nuevas conexiones neuronales. No es una metáfora, es un cambio físico.

Los ganglios basales automatizan aquello que se repite. Cuando una conducta se automatiza, deja de consumir recursos de la corteza prefrontal y pasa a funcionar en modo automático. **Por eso al principio cuesta y después deja de costar.**

Tu sistema nervioso tiene dos modos: el simpático (alerta, aceleración) y el parasimpático (recuperación, reparación). En bruxismo y dolor mandibular el simpático suele estar hiperactivo. Todo lo que enlentece el ritmo cardíaco —meditación, ejercicio, música relajada— empuja hacia el parasimpático.

Las personas que han crecido en entornos de alerta sostenida tienden a tardar más en desactivar el sistema simpático —el de alerta— y a activar más lento el parasimpático. Si es tu caso, no es falta de voluntad: necesitas más repetición, no más exigencia.

1 Deporte

Es la intervención más potente que existe: equivale a un antidepresivo. Libera endorfinas, serotonina y dopamina. Baja el cortisol, mejora la calidad de vida y mejora el estado de ánimo.¹

Las mejores respuestas se han observado con caminar, correr, yoga y entrenamiento de fuerza. Yoga y fuerza son además las modalidades que menos gente abandona: importa tanto lo que funciona como lo que se sostiene en el tiempo.¹

— Muévete cada día, aunque sea caminando. Lo sostenible gana a lo intenso.

2 Sueño

Tan importante como el deporte, o más. Durante el sueño profundo se activa el sistema glinfático, encargado de la limpieza de proteínas y del lavado cerebral. En la fase REM el cerebro recoge todo lo que ha pasado durante el día, lo recoloca y desecha lo que no necesita.

Dormir mal reduce la capacidad de gestionar las emociones² y aumenta la intensidad con la que se percibe el dolor al día siguiente.³ Durante el sueño también se restauran los niveles dopaminérgicos.

- Mantén horarios de sueño regulares, también el fin de semana.
- Última pantalla un mínimo de 30 minutos antes de acostarte: la luz que emiten impide la liberación de melatonina, retrasa el reloj biológico y alarga el tiempo que tardas en dormirte.⁴
- La siesta de 15 a 20 minutos tiene buenos efectos en nuestro estado. Más de ese tiempo desestabiliza el ritmo circadiano.

3 Música

La música activa el núcleo accumbens y el sistema límbico: despierta las emociones y sube la dopamina. El efecto se obtiene por dos vías: escuchándola y practicándola.

- **Oírla:** música que te guste, y música relajante en los momentos de tensión.
- **Practicarla:** cantar o tocar un instrumento.
- Musicoterapia, si tienes acceso a ella.

4 Baile

El baile conecta tres cosas a la vez: el ejercicio, la música y la relación social. Esa combinación aumenta la oxitocina y baja el cortisol.

5 Escribir a mano

Escribiendo a mano se integra mejor la información y se activa la motricidad fina. Bajar la rumiación por esta vía ayuda a regular el sistema nervioso.⁵

Escribe todos los días. Tres líneas bastan:

- **Agradecimiento:** qué agradezco hoy.
- **Qué ha ido mal:** sin darle vueltas, solo nombrarlo.
- **Qué quisiera para mañana.**

6 Estado de flow

Al menos una vez por semana o por mes. En el estado de flow se produce un fenómeno de baja actividad prefrontal: se reduce la actividad rumiante y se liberan dopamina y norepinefrina.

Se consigue haciendo algo que disfrutes: con el cuerpo, con las manos o con la creatividad.

- **Condición 1:** la actividad debe suponer un reto ligero. Ni demasiado fácil ni demasiado difícil.
- **Condición 2:** quitarte el móvil durante.

7 Luz y naturaleza

Al levantarte, colócate al sol unos 10 minutos. La luz llega al núcleo supraquiasmático y hace que liberes menos cortisol durante el día. Sin móvil.

Los entornos naturales reparan la corteza prefrontal. Unos 120 minutos semanales de contacto con la naturaleza se asocian a mejor salud y bienestar percibidos, tanto de una vez como repartidos.⁶

- Una vez por semana en la naturaleza, sin móvil.
- Cuida el cuerpo: es tu hogar.

8 Contacto social

El contacto social aumenta la oxitocina y baja el cortisol. El aislamiento social deteriora la salud mental y física: se comporta como un factor de riesgo de mortalidad de magnitud comparable a otros factores clásicos bien establecidos.⁷

Cuidar y dejarse cuidar.

9 Respiración

El nervio vago conecta el cerebro con los órganos: es la autopista entre ambos. Alargar la espiración activa el parasimpático y aumenta el GABA, el principal neurotransmisor inhibidor.⁸

Técnica 4 – 7 – 8

Inspira por la nariz contando 4.

Retén el aire contando 7.

Espira lentamente por la boca contando 8.

— Tres o cuatro ciclos, dos veces al día. Especialmente útil al acostarte y en momentos de tensión.

10 Exposición al frío

La exposición al frío sube la dopamina. Bastan unos 30 segundos.

Es hormesis: una dosis pequeña de estrés controlado que entrena la capacidad de adaptación. Te adaptas mejor a lo que no sale bien.

11 Desconéctate digitalmente

Desconectar del móvil baja la activación del sistema simpático, el sistema de alerta.

- Quítate las notificaciones del móvil.
- Cada vez que quieras ver el móvil, pregúntate: ¿para qué?
- Reserva al menos un rato al día sin dispositivos.

12 Cena y descanso digestivo

Durante el sueño, el ascenso de ácido desde el estómago hacia el esófago aumenta la actividad de los músculos de la mandíbula. Se ha comprobado en estudios con registro nocturno, y también que al reducir esa acidez disminuyen los episodios de apretamiento y el ruido de rechinar.^{10, 11} Cuidar la cena no es un detalle: actúa sobre uno de los desencadenantes nocturnos.

- Cena al menos 3 horas antes de acostarte.
- Cena ligera: menos volumen y menos grasa por la noche.
- **Cuidado con las cenas copiosas o muy fermentables.** Algunos hidratos de carbono se absorben mal y las bacterias del intestino los fermentan, produciendo gas: los fructanos del trigo y el centeno, las legumbres, algunas verduras y frutas, y los lácteos si no toleras bien la lactosa. Esa distensión favorece el reflujo nocturno. No se trata de eliminarlos: se trata de dejarlos para el mediodía y aligerar la cena.
- Evita alcohol y cafeína por la tarde. Ya sabes por qué: aparecen también en el recuadro de estimulantes.
- Si notas ardor, regurgitación, sabor ácido o carraspera al despertar, coméntanoslo en la próxima visita. Puede estar influyendo en tu bruxismo y conviene valorarlo.

Azúcar: reducir el azúcar añadido es una recomendación general de salud razonable, y en tu boca reduce además el riesgo de caries.

13 Suplementos

Los siguientes suplementos actúan sobre el estrés y la inflamación —incluida la inflamación de la boca—:

- **Omega 3 — 1.000 mg/día de EPA + DHA.** Fíjate en que sea la suma de EPA + DHA, no los miligramos totales de aceite de pescado, que es una cifra mucho mayor y engaña. DHA para las neuronas, EPA como antiinflamatorio. Consérvalo en la nevera y tómallo con comida.
- **Vitamina D3 — 1.000 a 2.000 UI/día.** Relacionada con la depresión. Salvo que una analítica indique otra necesidad.
- **Magnesio — 200 a 300 mg de magnesio elemental por la noche.** En formas de buena absorción: el bisglicinato es el ideal para relajación y sueño. Ayuda a bajar el nivel de estrés.

Antes de empezar con cualquier suplemento, coméntalo con tu médico: la conveniencia y el ajuste de dosis dependen de tu caso y de la medicación que tomes.

14 Meditación

El silencio conduce a la contemplación. Sostener la atención potencia la corteza prefrontal y baja la rumiación.

Puedes conectar con:

- La respiración.
- Imágenes.
- Movimientos.

15 Orden

Un entorno ordenado reduce el cortisol y la carga mental de fondo.

16 Lectura

La lectura es al cerebro lo que el ejercicio al cuerpo. Diez minutos al día.

ESTIMULANTES, ALCOHOL Y TABACO

El consumo de alcohol y de tabaco se asocia a mayor probabilidad de bruxismo del sueño; la cafeína en cantidades elevadas también aparece como factor asociado.⁹

- Una semana sin estimulantes.
- Hasta un mes sin alcohol.
- Y el tabaco.

ACTIVIDAD LENTA

Reserva cada día un rato para una actividad lenta: leer, regar las plantas, coser. Cualquier cosa que ocupe las manos y no la pantalla.

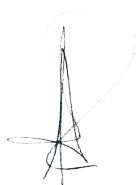
Cómo empezar

No intentes hacerlo todo. Elige **dos recomendaciones** de esta hoja —las que te resulten más fáciles, no las más ambiciosas— y sostenlas durante tres semanas. Cuando dejen de costarte esfuerzo, añade otra.

El cerebro automatiza lo que se repite. Ese es todo el mecanismo: repetición suficiente hasta que deja de requerir voluntad.

La suma de lo pequeño hace algo grande.

Un abrazo y cuéntanos cómo te va en la próxima visita.



Dra. Alejandra

Clínica ENIQ · Unidad del sueño y dolor orofacial

RESPALDO CIENTÍFICO

1. Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gómez D, et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2024;384:e075847.
2. Yoo SS, Gujar N, Hu P, Jolesz FA, Walker MP. The human emotional brain without sleep — a prefrontal amygdala disconnect. *Curr Biol*. 2007;17(20):R877–8.
3. Finan PH, Goodin BR, Smith MT. The association of sleep and pain: an update and a path forward. *J Pain*. 2013;14(12):1539–52.
4. Chang AM, Aeschbach D, Duffy JF, Czeisler CA. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *PNAS*. 2015;112(4):1232–7.
5. Van der Weel FR, Van der Meer ALH. Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: a high-density EEG study. *Front Psychol*. 2024;14:1219945.
6. White MP, Alcock I, Grellier J, et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep*. 2019;9(1):7730.
7. Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci*. 2015;10(2):227–37.
8. Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M, et al. How breath-control can change your life: a systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Front Hum Neurosci*. 2018;12:353.
9. Bertazzo-Silveira E, Kruger CM, Porto De Toledo I, et al. Association between sleep bruxism and alcohol, caffeine, tobacco, and drug abuse: a systematic review. *J Am Dent Assoc*. 2016;147(11):859–866.e4.
10. Miyawaki S, Tanimoto Y, Araki Y, et al. Association between nocturnal bruxism and gastroesophageal reflux. *Sleep*. 2003;26(7):888–92.
11. Ohmure H, Kanematsu-Hashimoto K, Nagayama K, et al. Evaluation of a proton pump inhibitor for sleep bruxism: a randomized clinical trial. *J Dent Res*. 2016;95(13):1479–86.

Esta guía recoge recomendaciones generales de hábitos como complemento a tu tratamiento en Clínica ENIQ. No sustituye la valoración de tu médico ni constituye tratamiento de ningún trastorno médico o psicológico. Antes de iniciar suplementos, cambios dietéticos relevantes o exposición al frío, consúltalo con tu médico. Si tienes síntomas de ansiedad o depresión, coméntalo con tu médico de atención primaria.