

GUÍA PRÁCTICA DE 21 DÍAS

Método **CALMA** Mandibular

Yoga facial, respiración y autocuidado para acompañar el manejo del bruxismo y devolverle descanso a tu mandíbula.

Dra. Carolina Gil

Cirujana Oral y Maxilofacial · Bogotá, Colombia



TENSIÓN MANDIBULAR · BRUXISMO · ATM

QUÉ ENCONTRARÁS

Autoevaluación inicial · Mapa de la tensión · Rutinas de 5, 10 y 15 minutos · Calendario de 21 días · Guía de la placa miorrelajante · Alimentación en fase de dolor.

21
DÍAS

Tu mandíbula también necesita momentos de descanso

El bruxismo no siempre se manifiesta como un rechinar evidente durante la noche. También puede aparecer como un contacto sostenido entre los dientes, rigidez mandibular, presión de la lengua contra el paladar, contracción de los labios o tensión en las mejillas mientras trabajas, conduces o atraviesas momentos de alta concentración.

Con frecuencia no somos conscientes del esfuerzo que están realizando los músculos del rostro hasta que aparecen el cansancio, la sensibilidad, la cefalea, el desgaste dental o las molestias al masticar.

Por eso creé este programa: para ayudarte a reconocer las señales de tu mandíbula y ofrecerte recursos sencillos, seguros y sostenibles que puedas integrar a tu rutina diaria.

El objetivo no es hacer más ejercicios ni realizar movimientos intensos. Es aprender a utilizar el recurso adecuado en el momento correcto.

LA PROGRESIÓN CLÍNICA DEL MÉTODO



Conocer

Identificar síntomas, hábitos y zonas de tensión.



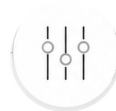
Aflojar

Disminuir la contracción innecesaria de los músculos.



Llevar al reposo

Aprender una posición mandibular más cómoda.



Modular

Usar la respiración y el descanso para bajar el estado de alerta.



Afianzar

Convertir las prácticas en hábitos sostenibles.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Realiza las prácticas durante 21 días. No necesitas completar todos los ejercicios cada día: cada semana tiene un propósito distinto y los recursos se van acumulando.

SEMANA 1 · DÍAS 1-7

Desactivar

SEMANA 2 · DÍAS 8-14

Reeducar

SEMANA 3 · DÍAS 15-21

Regular

DESPUÉS DEL DÍA 21

Sostener

Una advertencia necesaria. El dolor mandibular no siempre se debe únicamente al bruxismo. Puede tener origen muscular, articular, dental o estar relacionado con otras condiciones. Esta guía te acompaña, pero no sustituye la evaluación clínica que permite diferenciarlas.

00

AUTOEVALUACIÓN INICIAL

Conoce tu punto de partida

Antes de iniciar, registra cómo se siente tu mandíbula hoy. Esta evaluación no confirma un diagnóstico: su función es ayudarte a observar tus síntomas y comparar los cambios al finalizar los 21 días.

TEST ORIENTATIVO DE BRUXISMO Y ATM

Marca las situaciones que experimentas con frecuencia.

- ☐ Despierto con la mandíbula cansada o rígida.
- ☐ Siento dolor o presión en las sienes.
- ☐ Tengo sensibilidad en las mejillas.
- ☐ Aprieto los dientes mientras trabajo o me concentro.
- ☐ Presento dolores de cabeza frecuentes.
- ☐ Siento molestias al masticar.
- ☐ Mi mandíbula hace ruidos.
- ☐ He notado desgaste o sensibilidad en mis dientes.
- ☐ Utilizo o me han indicado una placa miorrelajante.
- ☐ Siento tensión frecuente en el cuello y los hombros.

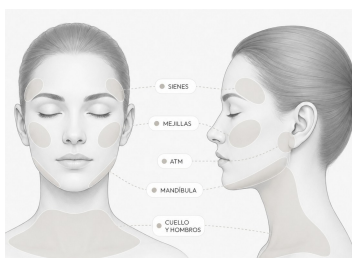
La presencia de varios síntomas no significa que todos sean causados por bruxismo. Una valoración profesional permite diferenciar si la molestia es principalmente muscular, articular, dental o está relacionada con otras condiciones.

REGISTRO BASAL

Completa la columna del Día 1 hoy y la del Día 21 al finalizar.

INDICADOR	DÍA 1	DÍA 21
Tensión al despertar (0-10)		
Dolor mandibular (0-10)		
Cefaleas por semana		
Calidad del sueño (0-10)		
Facilidad para masticar (0-10)		
Frecuencia del apriete diurno		
Apertura cómoda (cm, opcional)		

La apertura se mide sin dolor y sin intentar llegar al máximo. **No la midas** si presentas bloqueo, dolor agudo o una cirugía reciente.



MAPA DE TU TENSIÓN

Señala sobre la ilustración dónde sientes la molestia con más frecuencia. Muchas personas descubren que el dolor que atribuían a "la muela" se concentra en realidad en el músculo de la mejilla o en la sien.

Repite este mismo mapa al finalizar los 21 días: la zona dominante puede cambiar, y ese cambio también es información clínica.

SEÑALES DE ALARMA

Este programa no es adecuado sin valoración previa si presentas:

- Bloqueo de la mandíbula.
- Incapacidad para abrir o cerrar la boca.
- Dolor intenso o que aumenta rápidamente.
- Cambio repentino de la mordida.
- Inflamación, fiebre o signos de infección.
- Golpe reciente en la cara.
- Cirugía oral o maxilofacial reciente.
- Adormecimiento o debilidad facial.
- Luxaciones mandibulares previas.
- Dolor con dificultad para comer.

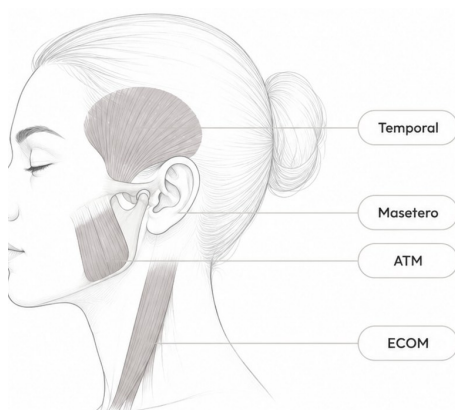
01

COMPRENDER ANTES DE PRACTICAR

Entender tu mandíbula

El bruxismo es una actividad de los músculos de la masticación que puede ocurrir durante el sueño o mientras estamos despiertos. En algunas personas no produce consecuencias importantes; en otras se relaciona con dolor muscular, desgaste dental, fractura de restauraciones, tensión facial o molestias en la articulación temporomandibular. **Por eso no existe una solución igual para todos.**

EL MAPA DE LA TENSIÓN



MUSCULATURA IMPLICADA EN EL BRUXISMO

TEMPORALES

En las sienes. Ayudan a cerrar la mandíbula. Su sobrecarga puede sentirse como presión lateral o cefalea.

MASETEROS

En las mejillas. Músculos potentes de la masticación. Contraídos de forma sostenida se perciben duros, cansados o sensibles.

ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO (ECOM)

Músculo del cuello (ECOM). La tensión cervical suele acompañar los patrones de sobrecarga mandibular.

ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR (ATM)

Delante de cada oído. Permite abrir, cerrar y desplazar la mandíbula. **No debe presionarse ni manipularse** intentando "acomodarla".

PTERIGOIDEOS

Músculos profundos que participan en los movimientos mandibulares. **No deben manipularse internamente** sin supervisión profesional.

Estrés, sistema nervioso y mandíbula

El estrés no es la única causa del bruxismo. Sin embargo, puede aumentar el estado de alerta, modificar la respiración y favorecer el apretamiento en algunas personas.

La mandíbula también se tensa durante momentos de concentración, preocupación, ejercicio o esfuerzo físico. Reconocer cuándo ocurre es parte del trabajo de las próximas semanas.

¿Qué función tiene la placa?

La placa miorrelajante puede proteger los dientes y las restauraciones frente al desgaste o la sobrecarga. Según su diseño y el paciente, también puede modificar parte de la actividad muscular.

Sin embargo, **no sustituye** la conciencia del apretamiento diurno, el manejo de los hábitos ni la evaluación de músculos y articulaciones. Por eso suele combinarse con otras estrategias.

02

SEMANA 1 · DÍAS 1 AL 7

Desactivar: bajar la tensión

Durante la primera semana no buscamos aumentar la fuerza ni la apertura de la mandíbula. El objetivo es disminuir la tensión consciente y aprender a reconocer cómo responde tu musculatura al contacto suave, al calor y a la respiración.

Preparación con calor

Una compresa tibia puede utilizarse antes de la práctica cuando resulte agradable. Su propósito es preparar la zona y generar una sensación de relajación. El calor debe ser moderado. **No debe aplicarse** sobre inflamación reciente, después de una cirugía o cuando existe alteración de la sensibilidad.

Automasaje de temporales

El contacto suave sobre las sienes busca disminuir la sensación de presión y ayudarte a reconocer cuándo estos músculos permanecen activos. No es necesario ejercer presión intensa: los movimientos deben ser pequeños, lentos y cómodos.

Automasaje de maseteros

El trabajo externo sobre las mejillas busca disminuir la rigidez percibida y facilitar que los dientes permanezcan separados. **No se recomienda** realizar manipulaciones dentro de la boca ni presionar directamente la articulación.

Presiones y percusiones controladas

El contacto ligero de las manos y las pequeñas percusiones con las yemas de los dedos ayudan a llevar la atención hacia el rostro y a preparar la musculatura. Su objetivo es sensorial y de relajación, no "romper contracturas".

Suelo de la boca y cuello

La tensión debajo del mentón, en la lengua y en el cuello suele acompañar al apretamiento. Esta zona se trabaja mediante conciencia, respiración y movimientos cervicales suaves. No se realizan presiones profundas ni manipulaciones internas.

LA HERRAMIENTA RÁPIDA

Rutina SOS de 3 minutos

- 01 Separa suavemente los dientes.
- 02 Suelta los hombros y los labios.
- 03 Realiza varias respiraciones nasales cómodas.
- 04 Apoya las manos sobre sienes y mejillas.
- 05 Comprueba nuevamente la posición mandibular.

No busca eliminar un episodio de dolor agudo. Busca interrumpir el patrón de apretamiento y bajar la tensión consciente.

REGLA DE ORO

Presión suave

máximo 2 o 3 sobre 10

SECUENCIA DE LA SESIÓN



1 · Calor suave



2 · Temporales



3 · Maseteros



4 · Reposo mandibular

03

SEMANA 2 · DÍAS 8 AL 14

Reeducar: cambiar el patrón

Después de aprender a disminuir la tensión, el siguiente objetivo es reconocer cómo descansa tu mandíbula y detectar los momentos en los que vuelves a apretar.

Posición de reposo mandibular

Una posición cómoda de descanso suele incluir:

- Labios unidos con suavidad.
- Dientes superiores e inferiores separados.
- Lengua descansando sin presión.
- Hombros relajados.
- Respiración tranquila.

La lengua puede apoyarse suavemente detrás de los dientes superiores, pero **no debe sostenerse con fuerza** contra el paladar.

Postura cervical

No existe una postura perfecta que debas mantener durante todo el día. Sin embargo, permanecer horas con la cabeza adelantada, los hombros elevados o el celular demasiado bajo puede acompañar la tensión mandibular.

El objetivo de los ejercicios cervicales es **recuperar movilidad y reducir posiciones sostenidas**, no corregir el cuello mediante fuerza.

EL ANCLA DEL DÍA

"¿Dónde están mis dientes?"

Hazte esta pregunta cada vez que:

- Revises el celular.
- Conduzcas.
- Inicies una reunión.
- Te laves las manos.
- Enciendas el computador.
- Cambies de tarea.

Si los dientes están en contacto, sepáralos suavemente y exhala.

Movilidad mandibular

La apertura controlada y los pequeños desplazamientos laterales buscan mantener una movilidad cómoda y coordinada.

No tienen como objetivo aumentar la apertura máxima, provocar un chasquido ni corregir desviaciones por cuenta propia.

Suspende los ejercicios de movilidad cuando aparezca **dolor, bloqueo, inestabilidad o aumento de los síntomas**, y solicita valoración.

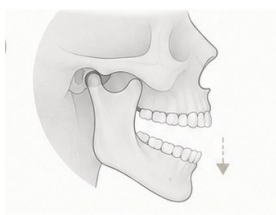
LOS TRES GESTOS DE LA SEMANA



Labios suaves · Dientes separados



Postura cervical



Apertura controlada

La mejor movilidad no es la más amplia: es la que puedes realizar con comodidad y control.

04

SEMANA 3 · DÍAS 15 AL 21

Regular: disminuir el estado de alerta

El bruxismo no depende únicamente del estrés, pero la tensión emocional, la respiración superficial y la dificultad para descansar pueden influir en el apretamiento de algunas personas. Los ejercicios de esta semana buscan disminuir la activación consciente antes de dormir.

Respiración diafragmática y nasal

La respiración abdominal ayuda a dirigir la atención fuera de la mandíbula y a reducir la tendencia a contener el aire. No es necesario respirar profundamente: el objetivo es una respiración tranquila, cómoda y sin esfuerzo.

Exhalación lenta

Una exhalación ligeramente más larga que la inhalación acompaña la sensación de descanso. **No se realizan retenciones prolongadas** ni ejercicios que provoquen mareo, falta de aire o ansiedad.

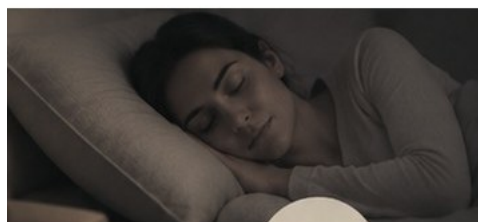
Rutina nocturna de 10 minutos

- Reducción de estímulos.
- Respiración pausada.
- Contacto suave sobre temporales y maseteros.
- Relajación del cuello.
- Recorrido consciente del rostro.
- Posición de reposo mandibular.

No controla voluntariamente lo que ocurre durante el sueño, pero puede facilitar una transición más tranquila antes de acostarte.



RESPIRACIÓN



TRANSICIÓN AL DESCANSO

RELAJACIÓN FACIAL GUIADA

Recorre mentalmente cada zona. En cada una observa la tensión y permite que los músculos descansen, sin intentar modificar la expresión facial.

Cuello → Mandíbula → Mentón
Labios → Mejillas → Sienes
Ojos → Frente

Higiene del sueño aplicada al bruxismo

Observa durante estos días:

- ☐ Regularidad de tus horarios.
- ☐ Consumo de cafeína al final del día.
- ☐ Uso de pantallas antes de dormir.
- ☐ Consumo de alcohol y tabaco.
- ☐ Calidad general del sueño.
- ☐ Ronquidos, pausas respiratorias o somnolencia diurna.

La rutina nocturna no obliga a la mandíbula a relajarse. Reduce los estímulos y baja la activación para que el cuerpo llegue a la cama en un estado distinto al que tenía durante el día.

Los ronquidos intensos, las pausas respiratorias durante el sueño y el sueño no reparador deben comentarse con un profesional.

Pueden relacionarse con trastornos respiratorios del sueño, que requieren un abordaje distinto y, en ocasiones, coexisten con el bruxismo.

05

PERSONALIZACIÓN

Tu tabla a medida

No necesitas realizar todos los ejercicios todos los días. La rutina debe adaptarse al tiempo del que dispones y a la zona donde sientes mayor tensión.

MAÑANA

5 min

Reconocer cómo despertó la mandíbula y reducir la rigidez inicial.

- Autoobservación.
- Respiración.
- Contacto suave en sienes y mejillas.
- Movilidad cervical.
- Posición de reposo.

NOCHE

10 min

Disminuir la tensión consciente antes de dormir.

- Respiración pausada.
- Relajación de sienes y mejillas.
- Liberación suave de cuello y hombros.
- Recorrido facial.
- Posición de descanso.

COMPLETA

15 min

Integrar preparación, relajación, movilidad cómoda y regulación.

- Calor opcional.
- Respiración.
- Temporales y maseteros.
- Cuello.
- Movilidad controlada, si es adecuada.
- Relajación facial.

ELIGE SEGÚN TU ZONA DOMINANTE

TEMPORAL

Prioriza respiración, masaje en las sienes y relajación de la frente.

MASETERO

Prioriza calor suave, contacto sobre las mejillas y posición de reposo.

CERVICAL

Prioriza pausas posturales, descenso de hombros y movilidad del cuello.

ARTICULAR

Si hay dolor delante del oído, bloqueo o chasquido doloroso, **evita los ejercicios de movilidad** y solicita valoración.

CALENDARIO DE 21 DÍAS

Desactivar

DÍAS 1 AL 7

1

2

3

4

5

6

7

Reeducar

DÍAS 8 AL 14

8

9

10

11

12

13

14

Regular

DÍAS 15 AL 21

15

16

17

18

19

20

21

Marca cada día que practiques. La constancia importa más que la duración: es preferible una sesión breve diaria que una sesión larga ocasional.

06

DESPUÉS DEL DÍA 21

Sostener e integrar el autocuidado

Al finalizar los 21 días, repite el registro de la página 03 y compara los resultados. El objetivo no es conseguir una puntuación perfecta, sino identificar qué herramientas te ayudaron y qué síntomas siguen presentes.

Qué comparar

- Tensión al despertar.
- Dolor durante el día.
- Frecuencia de las cefaleas.
- Calidad del sueño.
- Capacidad para detectar el apretamiento.
- Facilidad para relajar la mandíbula.
- Comodidad al masticar.

Cómo convivir con tu placa miorrelajante

- ☐ Utilízala durante el tiempo indicado.
- ☐ No la ajustes, cortes ni calientes en casa.
- ☐ Límpiala según las instrucciones recibidas.
- ☐ Evita el agua muy caliente.
- ☐ Llévala a tus controles.
- ☐ Revisa si presenta desgaste o fracturas.
- ☐ Consulta si genera heridas, dolor nuevo o un cambio persistente en la mordida.

No existe un tiempo único de recambio. Depende del material, el desgaste, la adaptación y los cambios en tu boca.

DÍA 1 → DÍA 21

INDICADOR	D1	D21
Tensión al despertar		
Dolor mandibular		
Cefaleas por semana		
Calidad del sueño		
Facilidad para masticar		

Lleva este registro a tu consulta: aporta información clínica útil sobre la evolución de tus síntomas.

CUÁNDO NECESITAS UNA VALORACIÓN

Solicita orientación profesional si presentas:

- Dolor frecuente o en aumento.
- Bloqueo mandibular.
- Dificultad para comer.
- Apertura limitada.
- Chasquidos dolorosos.
- Cambios en la mordida.
- Fracturas o desgaste dental.
- Cefaleas persistentes.
- Síntomas que no mejoran.
- Molestias nuevas con la placa.



La placa es una pieza del manejo, no el manejo completo. La Dra. Carolina Gil aborda el bruxismo y los trastornos de la articulación temporomandibular desde una **valoración integral** de músculos, articulación, dientes, mordida y hábitos del paciente.

Qué comer cuando la mandíbula duele

Durante un episodio de dolor puede ser útil disminuir temporalmente el esfuerzo masticatorio. Esta adaptación debe ser **temporal**: no es necesario mantener una dieta blanda cuando la molestia ha disminuido, salvo indicación profesional.



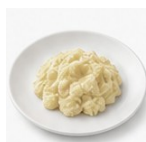
Yogur



Sopa



Puré



Huevo



Aguacate



Pasta

OPCIONES DE MENOR ESFUERZO

- Pescado suave.
- Arroz.
- Verduras cocidas.
- Frutas blandas.
- Avena.
- Legumbres bien cocidas.
- Carnes molidas o desmechadas.

REDUCE TEMPORALMENTE

- Chicle.
- Hielo.
- Caramelos duros.
- Frutos secos.
- Carnes muy fibrosas.
- Panes con corteza rígida.
- Alimentos que exijan apertura amplia.
- Masticación prolongada.

TU RECORDATORIO DIARIO

Labios suaves.
Dientes separados.
Lengua descansando.
Hombros relajados.
Respiración tranquila.

Una mandíbula en calma no se consigue a la fuerza

Cuidar tu mandíbula no significa vigilarla con ansiedad durante todo el día. Significa aprender a escuchar sus señales, reconocer cuándo tus dientes están apretados y darle a los músculos momentos reales de descanso.

También significa comprender que el autocuidado tiene límites. El dolor mandibular no siempre se debe únicamente al bruxismo. La evaluación clínica de la articulación, la mordida, los músculos y los dientes es lo que permite construir un tratamiento personalizado.

¿CONTINUÁS SINTIENDO DOLOR, CANSANCIO O DIFICULTAD PARA MOVER LA MANDÍBULA?

Agenda tu valoración

Revisaremos tus síntomas, tu mordida, tus músculos y tu articulación para orientarte de manera segura y personalizada.

Dra. Carolina Gil

Cirujana Oral y Maxilofacial
Bogotá, Colombia
carolinagilmaxilofacial.com