

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

Más allá de morder: la importancia de los músculos masticatorios

Los músculos masticatorios forman un sistema altamente especializado que permite acciones tan cotidianas como comer, hablar o expresar emociones. Cuando se alteran, pueden provocar dolor orofacial, fatiga al masticar y otros síntomas con impacto directo en la calidad de vida. Conocer su funcionamiento es clave para prevenir y abordar estos trastornos.



Doctor Anitua, ¿qué son los músculos masticatorios y qué papel desempeñan?

Los músculos masticatorios son un conjunto de músculos situados a ambos lados de la cabeza cuya función principal es mover la mandíbula. Gracias a ellos podemos masticar, hablar y realizar otras funciones orales. Para que esto ocurra, es necesaria una acción muy coordinada entre todos ellos y un control preciso de los movimientos mandibulares.

Los cuatro principales son el masetero, el temporal y los pterigoideos (medial y lateral). Todos se insertan en la mandíbula y están inervados por ramas motoras del nervio trigémino, el mismo que recoge las sensaciones de los dientes. El masetero y el temporal elevan la mandíbula y generan gran parte de la fuerza oclusal o de mordida. Los pterigoideos, más profundos, permiten adelantar y abrir la mandíbula, así como realizar movimientos laterales finos que resultan esenciales para triturar los alimentos. Pero el papel de estos músculos va más allá de la masticación. En coordinación con la articulación temporomandibular (la articulación que une la mandíbula con el cráneo, o ATM), los dientes y los labios hacen posibles gestos tan variados como soplar, silbar o besar. Además, intervienen en la respiración oral y en la expresividad facial, por ejemplo al bostezar o apretar los dientes.

¿Qué características poseen los músculos masticatorios?

Los músculos que usamos para masticar destacan por ser muy potentes en relación con su tamaño. De hecho, el masetero es uno de los músculos más fuertes del cuerpo

humano y puede generar fuerzas de mordida en la zona de los molares que superan los 500-600 newtons (N), mucho más de lo que se necesita en una dieta habitual. Estos músculos no actúan por separado: lo hacen en equipo y de forma coordinada con otros músculos de la cabeza y el cuello. Por eso, la postura del cuerpo y de la cabeza puede influir en cómo se activan y, a la inversa, una sobrecarga o una tensión mantenida –por ejemplo, por apretamiento excesivo de los dientes o bruxismo– puede dar lugar a dolor facial, dolor de cabeza y sensación de tensión en el cuello, e incluso molestias en la espalda. En muchos casos, son problemas que se asocian entre sí y cuya intensidad varía de una persona a otra.

¿Qué relación guardan los músculos masticatorios con los trastornos temporomandibulares?

Los trastornos temporomandibulares engloban un conjunto de alteraciones que afectan principalmente a los músculos masticatorios y a la articulación temporomandibular. En este contexto, el dolor orofacial puede tener distintos orígenes y, aunque el más frecuente es el dental, otra causa muy habitual es el dolor muscular masticatorio (mialgia masticatoria).

En estos trastornos suele observarse una combinación variable de dolor muscular, ruidos articulares –como chasquidos o crepitaciones– y dificultad o limitación para abrir la boca, según el tipo y el grado de afectación. No siempre se manifiestan igual: en algunas personas predomina el componente muscular; en otras el articular y, con frecuencia, aparecen ambos.

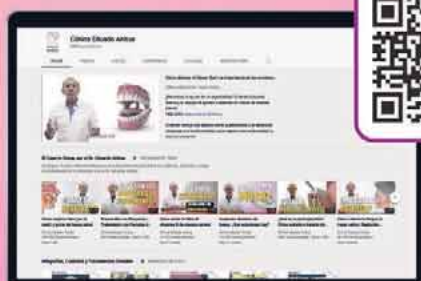
Además de las molestias en la mandíbula, las mejillas o las sienes, pueden asociarse a dolor de cabeza, sensación de cansancio al masticar y, en algunos casos, repercutir en el sueño y en la calidad de vida.

¿Por qué se producen los trastornos temporomandibulares y cómo se tratan?

Su origen es, por lo general, multifactorial. Entre los factores que más influyen están el estrés, una maloclusión dental (es decir, un engranaje alterado de los dientes), los hábitos parafuncionales –como morder bolígrafos o las uñas–, las malas posturas mantenidas y, en algunos casos, los traumatismos. Por eso, el tratamiento suele ser individualizado y combinar distintas medidas. Puede incluir fisioterapia orofacial, el uso de férulas de descarga confeccionadas y ajustadas con precisión, reeducación postural y de hábitos, y técnicas de relajación para reducir la sobrecarga muscular. Cuando es necesario, también se recurre a un abordaje odontológico específico, como reponer piezas ausentes, realizar ortodoncia o ajustar la oclusión, entre otras opciones.

En la práctica, cuidar el sistema masticatorio no depende solo de revisiones dentales periódicas: también implica gestionar el estrés, mantener una buena postura y evitar el apretamiento excesivo. En definitiva, si aparecen dolor o limitación al abrir la boca, lo más importante es identificar la causa y abordarla de forma precisa, porque una intervención temprana suele traducirse en mejor evolución y en una mayor protección de funciones tan básicas como comer, hablar y sonreír.

RPS: 220/19



Visita nuestro canal de
YouTube

y descubre nuestros consejos de salud
en formato vídeo.

