

CONSEJOS PARA PACIENTES CON PROBLEMAS DE LA ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR

- Mantener una buena postura al trabajar con una computadora, ver televisión y leer. Se recomienda tomar descansos frecuentes para aliviar los músculos estresados.
- Convertir en un hábito la relajación de los músculos faciales y mandibulares durante todo el día.
- Evitar consumir alimentos duros, como nueces, dulces y filetes.
- Consumir mucha agua todos los días y dormir bien.
- Aprender técnicas de relajación para reducir el estrés general y la tensión muscular en la espalda, el cuello y el cuerpo.
- Mantener una buena postura, especialmente si la persona trabaja todo el día con una computadora. Se recomienda hacer pausas con frecuencia para cambiar de posición, descansar las manos y los brazos y aliviar los músculos estresados.
- Aprender técnicas de relajación para reducir el estrés general y la tensión muscular.
- Evitar comer alimentos duros y goma de mascar.
- Beber mucha agua todos los días y dormir bien.
- Utilizar medidas de seguridad para reducir el riesgo de fracturas y dislocaciones.



C.E.O.R.L.

Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología

VISITE: www.otorrinoactualidad.com.ar