

Close

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / Mikhail Akimov

Aumentan los dolores de mandíbula: ¿Son por culpa de la mascarilla?

23 noviembre 2020 21:10 CET

Tras casi nueve meses desde que comenzó la pandemia de coronavirus, sabemos que se propaga mediante el contacto de proximidad entre personas. La difusión de gotas de saliva de mayor o menor tamaño mediante espray es el principal vehículo de transmisión del virus.

Excepto una pequeña proporción de la población a la que llamamos “negacionista”, ya nadie duda de la importancia que tiene protegerse la boca y la nariz, mantener la distancia social de entre 1,5 y 2 metros y lavarse frecuentemente las manos.

De hecho, la imagen de avenidas llenas de decenas de personas enmascaradas ya no nos

Autor



Carles Subirà Pifarré

Médico especialista en estomatología.
Director del Departamento de
Odontología, Universitat de
Barcelona

Que el algoritmo no decida por usted lo que lee.

Suscribirse al boletín semanal

Suscribirse al boletín

Vimos cómo nuestros compañeros sanitarios enfermaban en una proporción desmesurada intentando atender a los pacientes que llegaban ahogándose a los centros sanitarios, junto con otros síntomas.

Fueron los anestelistas, dentistas, cirujanos de cabeza y cuello, cirujanos maxilofaciales, oftalmólogos y otorrinólogos los grupos más afectados, ya que ellos tenían que trabajar cerca de la nariz y de la boca de sus pacientes. Tanto es así que, inicialmente, los trabajadores de la salud representaron entre un 3,8 y un 20 % de los casos contagiados.

El uso incorrecto de la mascarilla

Hoy en día sabemos que la máscara reduce la expansión del virus, especialmente en aquellos lugares donde es difícil mantener la distancia de seguridad. No hay ninguna duda de que los pacientes infectados transfieren virus a las personas que puedan estar cerca de ellos.

El problema radica en la difusión efectuada por pacientes asintomáticos. Sin diagnóstico de certeza. Es ahí donde la máscara cobra especial relevancia.

Por otro lado, se han descrito problemas asociados al uso de la mascarilla, pues tener una falsa sensación de seguridad o no llevarla correctamente colocada hace perder su capacidad protectora.

Lo mismo sucede cuando se manipula erróneamente, tocándola por la parte exterior en lugar de hacerlo por las tiras que las retienen en los pabellones auditivos.

Por otro lado, la falta de comunicación no verbal puede causar inseguridad en personas con problemas psicológicos o con problemas de audición. Además, si la máscara está excesivamente humedecida también pierde parte de su efecto aislante, tanto para usuario como para el medio exterior.

Por último, si no se cambian o no se limpian adecuadamente, en el caso de las máscaras de tela, también pueden convertirse en un elemento acumulador de microorganismos patógenos.

Un golpe a la salud mental

A todos estos problemas que conlleva un uso incorrecto de la mascarilla, se suman los dolores que la

n
E
d
n
E
ir

Que el algoritmo no decida por usted lo que lee.

Suscribirse al boletín semanal

depender de la vulnerabilidad individual a factores como la intolerancia a la incertidumbre, la sensación de ser más proclive a la enfermedad y la ansiedad.

Los factores que intervienen son muy variados. La falta de confianza en los sistemas sanitarios, el aumento de la higiene y de los comportamientos evitativos (no nos damos la mano, no nos abrazamos, no nos damos besos, etc.), la carencia de información o la desinformación, transmiten miedo y crean un ambiente tenso y depresivo que interfiere en muchas actividades de la vida diaria. Incluso en la capacidad de conciliar el sueño.

Asimismo, hay mucha incertidumbre en relación con el origen del SARS-CoV-2, su naturaleza, la capacidad de cada gobierno para prevenir la diseminación de la infección y la gravedad del riesgo asociado a la misma.

¿A qué se debe el dolor de mandíbula?

La aparición de alteraciones en la articulación témporo-mandibular está fuertemente relacionada con trastornos psicológicos, especialmente entre personas que sufren alteraciones en la musculatura masticatoria.

El uso diario de la máscara podría aumentar este tipo de trastornos de la articulación témporo-mandibular. Movimientos habituales como empujar la mandíbula hacia adelante para sostener la máscara, para separarla de la boca y aumentar el espacio para la entrada de aire, incluso apretar labios y dientes como reacción al miedo de forma inconsciente y repetida, podrían fatigar y sobrecargar los músculos faciales.

Este dolor se puede sentir en los oídos, en las sienes, en la frente y en otras zonas de la cara. La transmisión del dolor desde los oídos hasta las sienes puede ser causada por el nervio auriculotemporal (que es una rama del nervio trigémino), y que se extiende justo por delante y por encima de la oreja hasta el cuero cabelludo.

La compresión ejercida en esta área debido a las correas de las orejas o las varillas de las gafas protectoras demasiado apretadas puede causar dolor facial y dolores de cabeza.

Para ello, el uso de protectores para los oídos o extensores de las correas nos permiten eliminar los bucles de las orejas y eliminar los tirones o la compresión que las gomas de las mascarillas pueden causar.

F
a
Q
E
c
d

Que el algoritmo no decida por usted lo que lee.

Suscribirse al boletín semanal

Usar correctamente las máscaras protectoras nos protege del contagio del covid-19 y no debería causar dolores en nuestra mandíbula.



salud mental pandemia dolor COVID-19 contagios mascarilla

Que el algoritmo no decida por usted lo que lee.

Suscribirme al boletín semanal