

La postura corporal depende de la boca

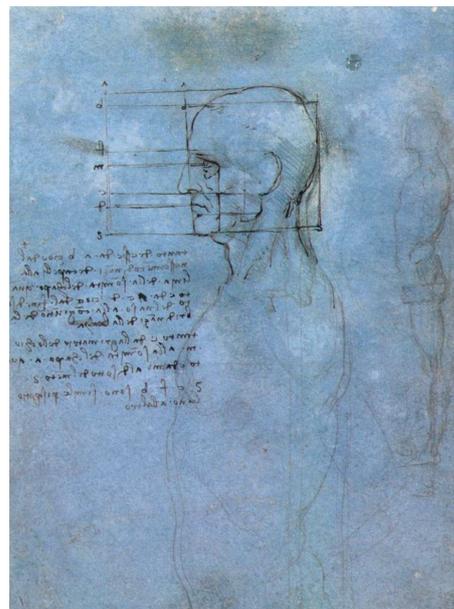
zalba
CLÍNICA DENTAL

CAP
centro avanzado
en prevención



Dr. José Ignacio Zalba Elizari
Dentista.
Rehabilitación Neuro-oclusal y Miofuncional
Nº colegiado: 345

C/Gorriti, 34 bajo | 31003 Pamplona
T 948 15 22 84 | www.capdental.net



El concepto de Posición Natural de la Cabeza y el Cuerpo no es nuevo. Leonardo da Vinci (1452-1519).

Una “postura” correcta hace referencia a la alineación vertical fisiológica de los distintos segmentos corporales (cabeza, tronco, extremidades) alrededor del eje de la gravedad. La simetría del cuerpo y la columna recta permiten al cuerpo conservar mejor su propia energía y utilizarla de forma rentable en la vida diaria. Lo vemos en el deporte, cualquier alteración postural provoca disminución del rendimiento y la fuerza muscular, ya se sabe que con una buena posición, el cuerpo funciona de una manera más eficiente, optimizando su potencial y previniendo lesiones.

El cráneo es la parte más pesada de nuestro cuerpo (promedio de 4 kg) y está apoyado en la parte superior, en la última vértebra cervical (atlas). Cualquier alteración en la mandíbula, que depende de los dientes, forzará a los músculos maseteros temporales, trapecio, esternocleidomastoideo, hombro, etc. a modificar la posición de la cabeza (Makofsky, 1992 y Huggare, 1992), lo que conlleva de manera inmediata, debido a las leyes biomecánicas, a adaptaciones musculares que posicionan el resto del cuerpo, con la finalidad de mantener la visión en la horizontal y economizar el gasto energético.

La boca, principal perturbador

La boca, aunque no es un receptor propiamente, constituye el principal perturbador postural. Cualquier alteración buco-dental, va a generar compensación donde se pierde la simetría corporal, la relajación neuromuscular y aparecen compresiones de las estructuras (órganos, nervios, arterias, venas) en diferentes grados, que pueden ser asintomáticas pero que se vuelven sintomáticas cuando el sistema no puede asumir las nuevas tensiones que puedan aparecer por su mal funcionamiento. Habituales alteraciones del patrón de masticación, respiración y deglución, repetidas miles de veces todos los días o cualquier modificación dental (una muela rota, una extracción o un tratamiento dental alto), cambian el correcto posicionamiento de la mandíbula, la cual determina la ubicación del hueso Hioides, encargado de regular la postura de la columna cervical, los hombros y el resto de la columna hasta la pelvis, desencadenando los problemas posturales clásicos (escoliosis, lordosis, cifosis).

Dolores tensionales

Dolor es una respuesta a una ineficacia funcional. Por ello, estas incompetencias de la boca afectan a pares nerviosos craneales, manifestándose con un conjunto de dolencias como son dolores témporo-mandibulares, bruxismo, mal-oclusión, roncar, síndrome boca ardiente o contractura de espalda, pero también migrañas, dolor de cabeza, cervicales

y lumbares, molestias en los oídos, vértigos, acúfeno, inestabilidad, hipocondría, estrés, ansiedad, depresión, alteración del sueño, problemas gastrointestinales, etc.

Cerca del 50% de la población europea padece dolor de espalda y un porcentaje superior al 20% de los niños entre 10 y 17 años. El 96% son de origen funcional y más del 50% de los dolores de espalda pueden estar causados o agravados por una disfunción de la boca. Los problemas de desequilibrio cráneo-mandibular no son diagnosticados en el 98% de las personas.

Según la ACADEMIA AMERICANA DEL DOLOR CRANEOFACIAL, aproximadamente un 80% de todos los dolores de cabeza son el resultado de tensión de músculos de la cara, cabeza y cuello. Además, muchos de estos dolores tensionales están relacionados con la inadecuada función de la boca.

Por todo ello, es importante, antes y después, de realizar cualquier tratamiento dental (ej. algo simple como un empaste, una corona, pero sobretodo en aquellos más complejos como tratamientos de encías, ortodoncia e implantes) evaluar las repercusiones que puedan producir en el sistema postural.

El objetivo, además de mantener la boca sana, es su equilibrio funcional, para una simetría facial (belleza de la cara) y corporal. Todo ello se traduce en descompresiones de los grandes sistemas, nervioso, músculo-esquelético, respiratorio, circulatorio, etc., con importantes beneficios para todo el cuerpo.