

Estrés, oído y tensión muscular

El estrés dispara una gran tensión muscular que involucra de manera notoria a los músculos de la masticación y el cuello.

Cuando esto sucede las personas reportan esta tensión como rigidez de nuca y tirantez facial, acompañadas de variados dolores, que terminan en ansiedad y depresión psicológica.

Indudablemente la pregunta que surge es: ¿cómo relacionar el estrés emocional y las estructuras del oído?

Pues bien, el oído y sus estructuras anatómicas se relacionan con el sistema masticatorio de varias formas: por proximidad, por músculos en común y por vías neurológicas.

En un oído medio normal existen estructuras óseas que comunican el oído externo y el interno. Estas además están unidas entre sí por músculos, articulaciones, ligamentos y a la membrana timpánica.

Son también las encargadas de comunicar el sonido por vibraciones, desde el exterior hasta el oído interno, donde esas señales son procesadas como sonidos.

La tensión emocional que activa los músculos de la masticación producen efectos dentro del oído, los cuales se expresan con síntomas como: ruidos subjetivos (tinnitus), sensación de oídos tapados y en algunos casos dolor de oído.

Así cuando hay hiperactividad muscular masticatoria, apretamiento dental o bruxismo nocturno (rechinar los dientes), por el aumento del estrés emocional, también se tensionan los músculos del oído.

Incluso se puede llegar a estados de espasmo y mal funcionamiento de estructuras conectadas a estos músculos en el oído.

El paciente podría, además de los síntomas de oídos tapados, reportar disminución de la audición en forma subjetiva e impresiones vertiginosas.

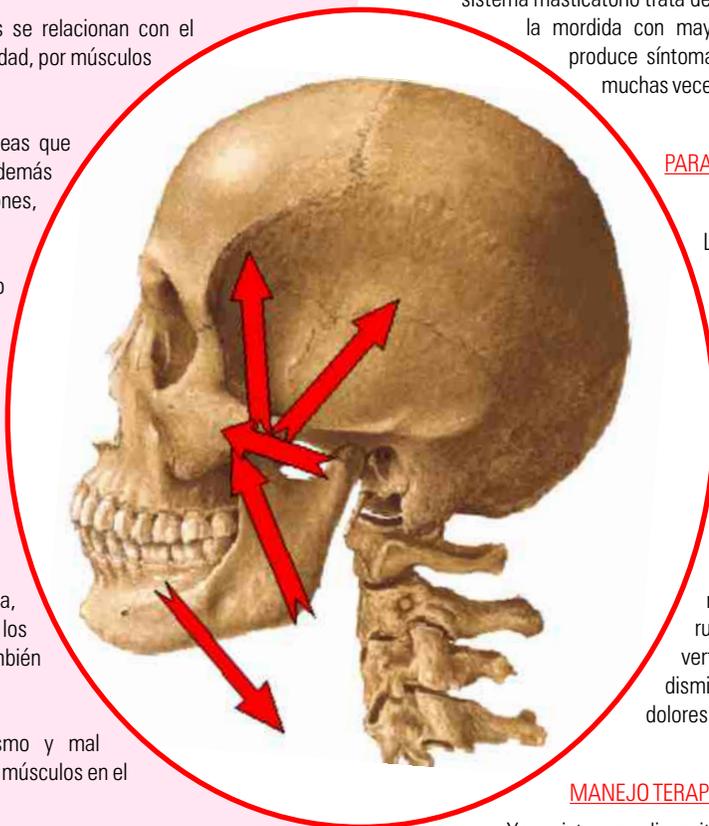
Síntomas que pertenecen al oído interno y que se alteran por tensión muscular y presión anormal en el oído.

Muchos son los aspectos que demuestran el vínculo del estrés emocional con los síntomas en el oído, con la tensión muscular incrementada en cabeza, cuello y espalda, y que conectan el sistema masticatorio con el oído.

FACTORES DE RIESGO

- **Estrés emocional:** Tensión, ansiedad, depresión, miedo, rabia, ira,
- **Malos hábitos:** comer hielo, comerse las uñas, chuparse los dedos, morderse los labios y las mejillas, morder el lapicero y otros objetos como ganchos, plásticos y palillos, abrir envases u objetos con los dientes, apretar y rechinar los dientes.

- **Microtrauma:** masticar o triturar en exceso: chicles, turrónes, caramelos, carne, pulpas de frutas duras o secas como manzana, pera, ciruelas, coco, maní etcétera.
- **Macrotrauma:** accidentes automovilísticos, golpes en la cabeza o cuello y deportes de contacto.
- **Tratamientos odontológicos:** Todo tratamiento odontológico que impliquen mantener por largos periodos de tiempo la boca abierta o sobreabierta. La ortodoncia y ortopedia maxilar producen cambios posicionales, los cuales conllevan movimientos de reacomodación en toda la estructura. Entonces, el sistema masticatorio trata de protegerse del dolor y la inestabilidad de la mordida con mayor actividad muscular constante, esto produce síntomas referidos a cabeza y cuello e incluso muchas veces alteraciones mayores a nivel articular.



PARA TENER EN CUENTA

Los estudios demuestran la exagerada actividad muscular masticatoria que sucede cuando estamos dormidos y que explica esa sensación de apretamiento o entumecimiento de los músculos en su cara cuando se despierta.

Usted puede evitar apretar los dientes en el día, pero no en la noche.

El cansancio de los músculos masticatorios produce síntomas como: ruido en los oídos (tinnitus), sensaciones vertiginosas, impresión de oído tapado, disminución de la audición en forma subjetiva y dolores de oído y de cabeza.

MANEJO TERAPEUTICO

Ya existe un dispositivo mecánico diferente a las placas miorrelajantes, con efecto duradero y efectivo para disminuir la actividad muscular no funcional de su sistema masticatorio.

Este protege su aparato dental del desastroso apretamiento dental y del bruxismo, muchas veces sin necesidad de medicamentos que regulen su tensión muscular.

La termoterapia y la biopuntura con medicaciones de tipo alternativo son excelentes opciones dentro del manejo integral u holístico de esta alteración tan pobremente reconocida y tratada.

Un cambio de actitud hacia los factores que disparan su estrés, permitirá el mejor tratamiento, siendo el menos invasivo y el que ofrezca resultados sostenidos.



German Pablo Sandoval O.
OTORRINOLARINGOLOGO

Consultemos su caso en Internet:
www.audiofon.com.co
Clínica de Otorrinolaringología Audiofon
Centro Médico Ardila Lülle 6393696 6384160.