Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente al trismo luego del tratamiento contra el cáncer de cabeza y cuello

Esta información le ayudará a controlar el trismo después del tratamiento contra el cáncer de cabeza y cuello. El trismo, conocido también como la contracción de los músculos de la mandíbula, ocurre cuando tiene problemas para abrir toda la boca.

Después de la cirugía o de la radioterapia en la cabeza y el cuello, la mandíbula puede estar tensa. Puede que le cueste abrir la boca. Las instrucciones de este recurso le ayudarán a relajar los músculos de la mandíbula. Esto ayudará a mover la boca y la mandíbula y a funcionar como lo hacía antes de su tratamiento.

Información sobre la mandíbula

La mandíbula está formada por un par de huesos, que forman el marco de la boca y los dientes (véase la figura 1).

- El **maxilar** superior es el hueso de la mandíbula superior.

- La **mandíbula** es el hueso de la mandíbula inferior.
- La **articulación temporomandibular (ATM)** es donde la mandíbula se conecta con el cráneo.
- El **músculo masetero** es el músculo que conecta la mandíbula con el cráneo.

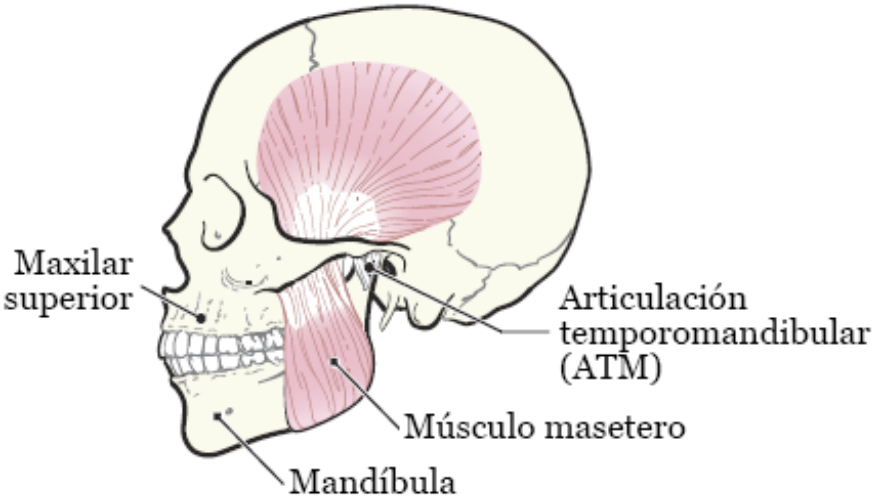


Figura 1. Los huesos y músculos de la mandíbula

Muchos músculos y nervios alrededor de la mandíbula trabajan en conjunto para abrir y cerrar la boca. La mayoría de las personas pueden abrir la boca de 35 a 55 milímetros (1.4 a 2.2 pulgadas), lo que equivale aproximadamente al ancho de 3 dedos (véase la figura 2).



Figura 2. Ancho normal de una boca abierta

Acerca del trismo

El trismo puede ocurrir en cualquier momento durante, justo después o incluso años después de su tratamiento. Puede ocurrir:

- Si tiene un tumor que afecta los huesos, los músculos y los nervios que abren la boca.
- Después de una cirugía en la cabeza y el cuello.
- Después de la radioterapia en la cabeza y el cuello.
- Después de la terapia de quimiorradiación en la cabeza y el cuello. La quimiorradiación consiste en recibir quimioterapia junto con radioterapia.

Este tipo de tratamientos para combatir el cáncer pueden causar fibrosis, que es el engrosamiento anormal o la cicatrización del tejido. La fibrosis puede presentarse cuando los tejidos comienzan a cicatrizar después de la

cirugía. También puede presentarse años después de la radioterapia o de la quimiorradiación.

El trismo puede interferir con sus actividades diarias y afectar su calidad de vida. También podría tener problemas con:

- La higiene bucal (el cepillado de los dientes y la boca). Esto puede provocar mal aliento, caries e infecciones.
- Masticar y tragar. Puede que esto le dificulte comer y beber.
- Hablar.
- Besar.
- Que le coloquen un tubo de respiración, (por ejemplo, si alguna vez necesita anestesia general).
- Que le hagan un tratamiento dental de rutina.
- Sentir ansiedad (sentirse nervioso o preocupado) o depresión (infeliz).

Una vez que se presenta el trismo, según su gravedad, puede ser muy difícil de tratar y controlar. Es importante identificar el trismo tan pronto como se presente, para poder recibir el tratamiento adecuado.

Cómo tratar el trismo

Hay 5 formas principales de tratar el trismo:

- Masajear (suavemente) los músculos de la mandíbula.
- Ejercitar los músculos de la mandíbula.
- Mantener una buena postura.
- Mantener una buena higiene bucal.
- Utilizar un sistema de rehabilitación de mandíbula en caso de ser necesario.

Incluso cuando no presente síntomas de trismo, debería hacer estas cosas. Son importantes para ayudar a que la boca se mueva y funcione como lo hacía antes de su tratamiento. Si tiene trismo, hacer estas cosas le ayudará a controlar los síntomas.

Siga las instrucciones de las siguientes secciones. **Si ha tenido una cirugía, consúltele a su proveedor de cuidados de la salud si puede hacerlo antes de comenzar.**

Cómo masajear los músculos de la mandíbula

Coloque los dedos índice y mayor en el pómulo. Mantenga los labios juntos, relaje la mandíbula (no apriete los dientes).

Páselos hacia abajo sobre el músculo masetero, que termina en la mandíbula inferior (véase la figura 3). A

medida que desliza los dedos, busque áreas que se sientan sensibles o tensas. **Masajee estas zonas con los dedos con movimientos circulares durante 30 segundos. Haga esto diariamente 2 o 3 veces al día.**

Trate de no apretar la mandíbula cuando esté estresado o por costumbre. Esto ayudará a que mantenga relajados los músculos de la mandíbula.



Figura 3. Cómo masajear los músculos de la mandíbula

Cómo ejercitar los músculos de la mandíbula

Su proveedor de cuidados de la salud le indicará cuándo debe empezar a hacer estos ejercicios. Siga las instrucciones que este le dé. Empezar demasiado pronto o demasiado tarde puede afectar al funcionamiento de la boca y la mandíbula en el futuro.

Siga estas sugerencias al hacer los ejercicios.

- Puede que le resulte útil usar un temporizador o un reloj para verificar que hace los estiramientos el tiempo suficiente.
- Respire normalmente. No aguante la respiración durante los ejercicios.
- Haga los ejercicios con lentitud y suavidad. No haga movimientos rápidos o bruscos.
- Observe sus movimientos en un espejo para asegurarse de que los hace correctamente.

Puede hacer estos ejercicios sentado o parado. Al realizar estos ejercicios, debe sentir un suave estiramiento. No deberían causar dolor. Si un ejercicio le causa dolor o molestias, intente hacerlo con más suavidad. Si aún así continúa sintiendo molestia o dolor, deje de hacer los ejercicios de inmediato y llame a su proveedor de cuidados de la salud.

Ejercicios de estiramiento y amplitud de movimiento activo

Haga estos ejercicios 3 veces al día. Sostenga la cabeza quieta mientras los hace.

1. Abra la boca todo lo que pueda, hasta sentir un

estiramiento suave, pero sin dolor (véase la figura 4). **Mantenga esta posición por 10 segundos, luego relaje. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita esto 5 veces.**

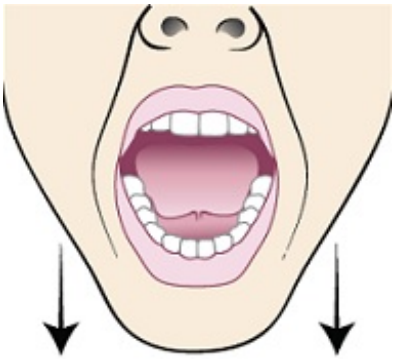


Figura 4. Boca abierta al máximo

2. Mueva el maxilar inferior hacia la izquierda (véase la figura 5). **Mantenga esta posición por 3 segundos, luego relaje. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita esto 5 veces.**
3. Mueva el maxilar inferior hacia la derecha (véase la figura 6). **Mantenga esta posición por 3 segundos, luego relaje. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita esto 5 veces.**



Figura 5. Mueva el maxilar a la izquierda



Figura 6. Mueva el maxilar a la derecha

Ejercicio de estiramiento pasivo

Haga este ejercicio 3 veces al día.

1. Póngase un par de guantes médicos desechables. Si no tiene guantes, lávese bien las manos con agua y jabón. Mójese las manos y aplique jabón. Frótese bien las manos durante al menos 20 segundos, luego enjuáguelas. Séquese las manos con una toalla de papel y use esa misma toalla para cerrar el grifo.



Figura 7. Coloque el pulgar y el dedo índice sobre los dientes

Si no tiene toallas de papel, puede usar toallas de tela limpias. Reemplácela cuando esté húmeda.

2. Coloque el pulgar bajo la parte superior de los dientes de adelante.
3. Coloque el dedo índice de la otra mano sobre los dientes delanteros inferiores (véase la figura 7).
4. Abra la boca todo lo que pueda. Presione los dedos suavemente contra los dientes para ofrecer una resistencia adicional. Esto ayudará a evitar que la boca se cierre. Debe sentir un estiramiento suave, pero no dolor. **Mantenga esta posición de 5 a 10 segundos, luego relaje. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita esto 5 veces.**

Cómo mantener una buena postura

Una buena postura significa tener las orejas, los hombros, las caderas, las rodillas y los tobillos alineados cuando uno está sentado o parado (véase la figura 8). Debe mantener cuello y hombros fuertes y flexibles para tener una buena postura. Los siguientes ejercicios le ayudarán a hacer esto.



Figura 8. Buena postura

Puede hacerlos mientras está sentado o parado con los brazos a los costados. Intente controlar su postura al menos una vez cada hora mientras esté despierto. Es muy importante hacer esto cuando está sentado durante mucho tiempo, como cuando trabaja delante de una computadora.

Estiramiento de cuello

Haga estos ejercicios 1 vez al día.

Realice estos ejercicios hasta que sienta un suave estiramiento o tirón. No debería sentir dolor al realizarlos.

1. Incline la cabeza hacia adelante (véase la figura 9).

Mantenga esta posición por 30 segundos, luego relaje. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita esto 5 veces.

2. Incline la cabeza hacia atrás (véase la figura 10).
   Mantenga esta posición por 30 segundos, luego relaje. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita esto 5 veces.



Figura 9. Incline la cabeza hacia adelante



Figura 10. Incline la cabeza hacia atrás

3. Gire la cabeza hacia la derecha (véase la figura 11).

Mantenga esta posición por 30 segundos, luego relaje. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita esto 5 veces.

4. Gire la cabeza hacia la izquierda (véase la figura 12). **Mantenga esta posición por 30 segundos, luego relaje. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita esto 5 veces.**



Figura 11. Gire la cabeza hacia la derecha



Figura 12. Gire la cabeza hacia la izquierda

5. Acerque la oreja izquierda al hombro izquierdo (véase la

figura 13). **Mantenga esta posición por 30 segundos, luego relaje. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita esto 5 veces.**

6. Acerque la oreja derecha al hombro derecho (véase la figura 14). **Mantenga esta posición por 30 segundos, luego relaje. Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita esto 5 veces.**



Figura 13. Incline la cabeza hacia la izquierda



Figura 14. Incline la cabeza hacia la derecha

Retracción de barbilla

Haga este ejercicio 3 veces al día.

1. Siéntese o póngase de pie con la espalda y la cabeza apoyadas contra la pared.
2. Meta la barbilla y trate de aplanar la nuca contra la pared (véase la figura 15). **Mantenga esta posición por 5 segundos, luego relaje.**
3. Vuelva a la posición inicial.
4. **Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita esto 10 veces.**

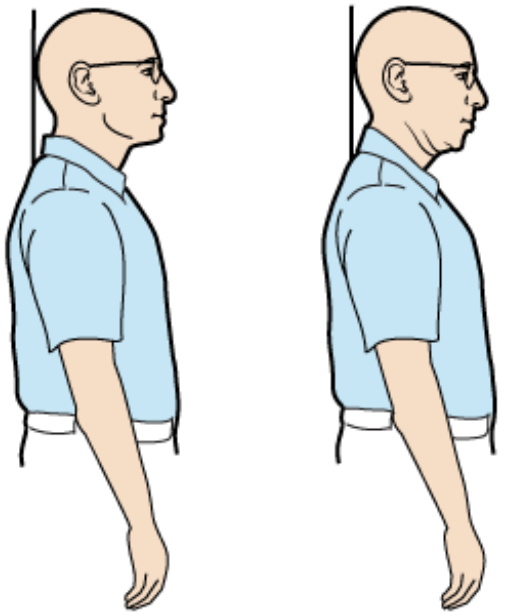


Figura 15. Retracción de barbilla

Compresiones de omóplatos

Haga este ejercicio 3 veces al día.

1. Recoja la barbilla (como se describió en el ejercicio de recogimiento de barbilla más arriba).
2. Empuje los hombros hacia abajo y lejos de las orejas. Esto le impide encogerse de hombros.
3. Contraiga los omóplatos de forma que se acerquen entre sí. Hágalo de la manera más firme posible (véase la figura 16). **Mantenga esta posición por 5 segundos, luego relaje.**

4. Vuelva a la posición inicial.
5. **Haga 1 respiración profunda entre cada repetición. Repita esto 10 veces.**

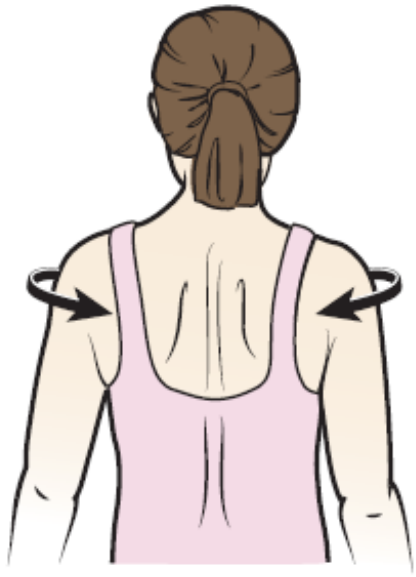


Figura 16. Apriete los omóplatos uno contra el otro

Cómo mantener una buena higiene bucal

- Cepíllese los dientes y la lengua al despertarse, después de cada comida y antes de acostarse.
- Si tiene una dentadura o prótesis dental extraíble, quítesela y límpiela cada vez que se limpie la boca. No se la deje en la boca cuando vaya a dormir.
- Use hilo dental una vez al día antes de acostarse.

Utilice un sistema de rehabilitación de mandíbula

Un sistema de rehabilitación para restaurar la movilidad de

la mandíbula es un dispositivo manual que le ayudará a estirarla. Estos son algunos ejemplos de sistemas de rehabilitación para restaurar la movilidad de la mandíbula:

- The TheraBite® Jaw Motion Rehabilitation System™.
- The OraStretch® Press System.
- The Jaw Dynasplint® System.

Utilizar algunos de estos sistemas de rehabilitación junto con ejercicios para los músculos de la mandíbula le ayudará a:

- Mejorar la amplitud del movimiento de su mandíbula.
- Fortalecer los músculos de la mandíbula.
- Reducir el dolor y la inflamación.

Su proveedor de cuidados de la salud le dirá si necesita usar algún sistema de rehabilitación de mandíbula. También le recomendará cuál es el indicado para usted y le dará instrucciones sobre cómo utilizarlo.

Si tiene tensión al abrir la boca

Cuanto antes comience el tratamiento para el trismo, más fácil será que su mandíbula funcione mejor. Si nota algo de rigidez en la mandíbula, llame a su proveedor de cuidados de la salud de inmediato. Ellos pueden derivarlo a un

especialista, por ejemplo:

- **Fisioterapeutas, especialistas en habla y deglución o ambos.** Ellos podrán ayudarle a mantener su capacidad de abrir la boca. Podrán ayudarle a recuperar cualquier capacidad que haya perdido. Utilizan muchas técnicas, como ejercicios, estiramientos y masajes. También podrían recomendarle utilizar sistemas de rehabilitación de mandíbula especiales para ayudarle a abrir la boca.
- **Médicos especializados en medicina de rehabilitación.** Comprueban lo bien que puede abrir la boca. Pueden darle medicamentos para el dolor o los espasmos (calambres repentinos e intensos en los músculos), sugerir otros tratamientos o recomendar dispositivos médicos para ayudarle.

Su proveedor de cuidados de la salud hablará con usted sobre las derivaciones que pueden serle más útiles.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center