Férula de descarga mandibular - TMJD

Autor:
Data de publicació: 22-06-2026

Els trastorns de l'articulació temporomandibular, també coneguts com a disfunció temporomandibular o disfunció craniomandibular (DCM), són un conjunt d'alteracions relatives a l'articulació temporomandibular i les estructures anatòmiques que l'envolten, que són causa de dolor de cap (cefalea) i trastorns facials dolorosos de diversa intensitat que afecten un percentatge important de la població. L' Associació Dental Americana prefereix l' ús del terme trastorns temporomandibulars, atès que molts d' aquests trastorns no estan originats en l' articulació temporomandibular. [1][2][3

Una placa o férula de descarga no es más que un amortiguador mecánico y un limitador de presión para la boca.

La gente que aprieta o rechina los dientes durmiendo sufre de bruxismo. Es una acción inconsciente provocada normalmente por el estrés, donde el cerebro manda la orden de apretar la mandíbula con una fuerza descomunal (mucho mayor que cuando masticamos comida, ya que al dormir no funciona el "sensor" del dolor que nos haría parar). Esto puede llegar a ejercer presiones de más de 80 kg por centímetro cuadrado.

Aquí es donde entra la placa de descarga. Es un dispositivo de resina acrílica transparente, rígida y dura, hecha completamente a la medida de la dentadura del paciente (normalmente se coloca en los dientes de arriba).

¿Cómo funciona exactamente? (Sus 3 funciones

Disipador de energía (Fusible mecánico): Al ser de resina, cuando la mandíbula aprieta, el diente choca contra el plástico duro, no contra otro diente. Si la fuerza es extrema, se desgastará o romperá la resina (que se puede cambiar), pero protege el esmalte de tus dientes para que no se astillen, se desgasten o se rompan.

Desconexión neuromuscular: La placa tiene un grosor específico (unos pocos milímetros). Al mantener la boca ligeramente abierta, estira los músculos de la mandíbula (los maseteros) y les impide contraerse al 100% de su capacidad. Engaña al sistema nervioso: al no encontrar el encaje perfecto de los dientes, el cerebro "desconecta" la intensidad del apretón.

Liberación de la ATM (Articulación Temporomandibular): La articulación que une la mandíbula al cráneo (justo delante del oído) sufre muchísimo con el bruxismo. La placa se pule de una forma matemática (llamada ajuste oclusión) para que la mandíbula pueda deslizarse suavemente en cualquier dirección sin trabarse. Esto reduce radicalmente los dolores de cabeza, de cuello y de oído al despertar.

El peligro de las "falsas" placas (Las blandas)
Como bien sabes por tu experiencia, el diseño técnico lo es todo. Mucha gente compra férulas blandas o de silicona en

farmacias o internet (similares a los protectores de boxeo o a la imagen de "Sports Mouthguard"). Eso es un peligro para el bruxismo.

Al ser blandas, el cerebro detecta un objeto "masticable" y activa el reflejo de mordida, haciendo que el paciente apriete todavía más (efecto "goma de borrar"). Una verdadera placa de descarga debe ser rígida para obligar al músculo a relajarse.

En resumen: es una barrera de sacrificio y un corrector de posición para evitar que la potencia de la propia mandíbula destruya la dentadura o luxe la articulación durante la noche.