

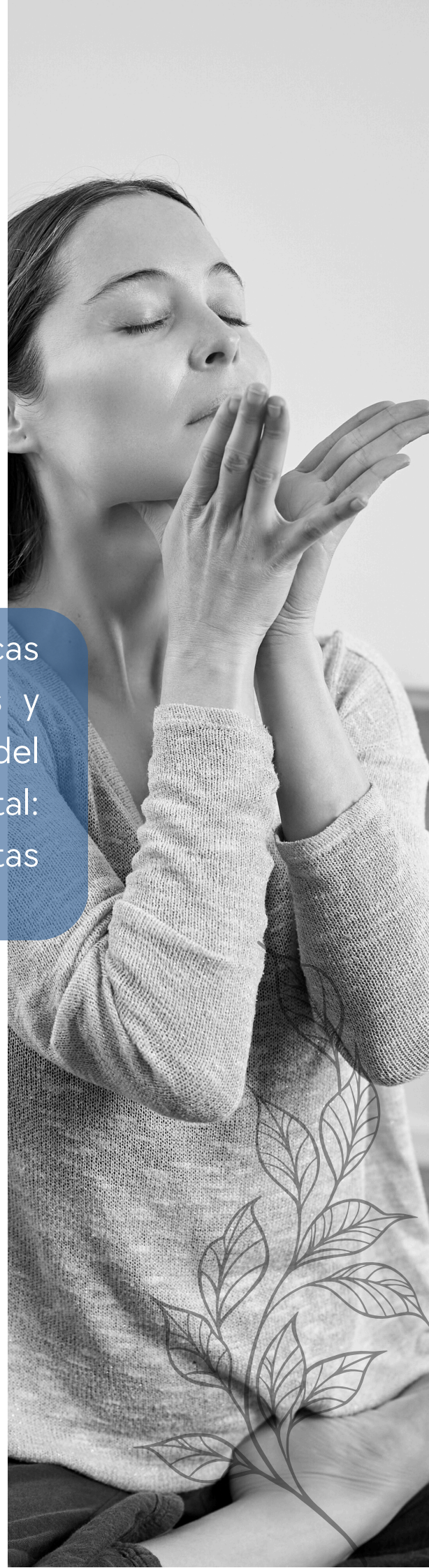


revista higienistas nº 61

Revisión bibliográfica de las prácticas integrativas del yoga, movimientos y masajes orofaciales en la búsqueda del bienestar facial y la salud bucodental: un programa pionero para higienistas dentales

AUTOR:

Johan Sebastian Ramírez Aguirre
Técnico Superior en Higiene Bucodental
Colegiado nº 283834





RESUMEN:

Los cambios faciales ocurren durante el desarrollo en diferentes etapas de la vida. Existe relación entre la forma del rostro, la musculatura orofacial, la salud bucodental y el crecimiento óseo. Los estudios científicos han identificado características objetivas y reproducibles con relación a la estética dental y expresiones faciales. El concepto de belleza es subjetivo, pero en nuestra sociedad se valora la armonía dentofacial. Los profesionales de la salud bucal deben considerar la relación entre rostro, sonrisa y el complejo diente-encía. El envejecimiento y la pérdida dental pueden tener impacto en la estética facial y la calidad de vida. El yoga facial y los movimientos miofuncionales son métodos prometedores para la salud bucal y función orofacial. Se demuestra que el masaje y los movimientos orofaciales mejoran la circulación sanguínea y reducen el estrés. El estiramiento y los movimientos orofaciales ayudan a la recuperación neuromuscular.

Palabras clave: Higienista dental, armonía dentofacial, movimiento y masaje orofacial.



ABSTRACT:

Facial changes occur during development at different stages of life. There is a relationship between facial shape, orofacial musculature, oral health, and bone growth. Scientific studies have identified objective and reproducible characteristics related to dental aesthetics and facial expressions. The concept of beauty is subjective, but in our society, dentofacial harmony is valued. Oral health professionals should consider the relationship between the face, smile, and the tooth-gum complex. Aging and tooth loss can impact facial aesthetics and quality of life. Facial yoga and myofunctional movements are promising methods for oral health and orofacial function. It has been shown that massage and orofacial movements improve blood circulation and reduce stress. Stretching and orofacial movements aid in neuromuscular recovery.

Keywords: Dental hygienist, dentofacial harmony, orofacial movement and massage.



OBJETIVOS:

- Revisar diferentes bases de datos en busca de evidencia científica disponible acerca de los resultados del yoga facial, los movimientos miofuncionales y los masajes orofaciales en la relajación de los músculos faciales.
- Diseñar un programa basado en el éxito de este estudio: un entrenamiento donde, con estas revisiones bibliográficas, se implementen estos conocimientos para realizar movimientos orofaciales y miofuncionales que consigan la relajación y liberación de tensión de los músculos faciales. Posteriormente, se podrá implementar como consejo y motivación a los pacientes en consultas dentales, enfocándolo en el bienestar, cuidado bucodental y entrenamiento muscular orofacial, como técnica no invasiva.

JUSTIFICACIÓN:

Durante toda mi carrera profesional, he tenido el privilegio y el orgullo de compartir consulta con grandes referentes dentro de la higiene dental y la odontología. No obstante, en mi intelecto inquieto se ha generado la necesidad de diseñar este programa. En la actualidad, por nuestros estilos de vida, estamos en constante presión y estrés, conllevando esto a tensión muscular, bruxismo y puntos gatillo en relación con la articulación temporomandibular. Además, existe una búsqueda de vernos estéticamente bien. El entrenamiento muscular orofacial, los cuidados que realizamos en nuestro rostro y cuerpo, y en la salud bucodental, son procedimientos mínimamente invasivos, siendo esta una propuesta para estar en nuestra mejor versión en cada etapa de nuestra vida.



METODOLOGIA:

Se realizó una búsqueda extensa en las bases de datos biomédicas, a través de internet, seleccionando artículos relacionados con información sobre yoga, anatomía del cráneo y de la cara, rejuvenecimiento y simetría dentofacial, evolución de la belleza, movimientos miofuncionales y masajes orofaciales.

La búsqueda y revisión bibliográfica, así como el desarrollo de este trabajo, se realizó en Madrid, por un Higienista Dental colegiado del CPHDM, entre noviembre de 2023 y enero de 2024. Las bases de datos utilizadas fueron *Medline (Pubmed)*, *Google académico* y *Scielo*, siendo esta la más extensa.

CONTENIDO:

Los cambios en la forma facial durante el desarrollo ocurren en la niñez, adolescencia y edad adulta. Se ha establecido un vínculo entre la morfología ósea del cráneo, la cara y la musculatura orofacial. Cuando la mecánica muscular se aplica, los músculos se estimulan y, por consiguiente, el crecimiento del hueso se modifica (1). En nuestra sociedad, las valoraciones de la belleza humana son, por supuesto, subjetivas. Del mismo modo, los rasgos que embellecen un rostro o una sonrisa pueden parecer esquivos. Sin embargo, estudios científicos sistemáticos han revelado características objetivas y reproducibles, como la estética dental, las expresiones faciales o las características de la sonrisa, donde también está reflejado el desarrollo y tonicidad de los músculos orofaciales (2).

En el transcurso del tiempo, el atractivo físico de los demás casi siempre se basa en fotografías de sus rostros. La armonía dentofacial es considerada un verdadero valor social y es deseada por muchos, estando acompañada de expresiones emocionales (que transmiten información



no verbal, reflejada en las gesticulaciones faciales) que influyen decisivamente en la percepción de la belleza.

La boca es una parte importante del cuerpo humano, permitiendo la alimentación, fonación y estética. En la era de la conciencia de buenos hábitos y del bienestar, las personas desean mejorar su autoestima y confianza a través del tratamiento dental. Por ello, es muy importante que los higienistas dentales, según desarrollan su profesión, consideren la relación entre el rostro, la sonrisa y el complejo diente-encía, en una sociedad que valora la búsqueda de la juventud, independientemente de la edad cronológica (3). Como profesionales dedicados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, siendo táctico, se pueden implementar capacidades de diseño en estrategias de entrenamiento muscular orofacial. Esto implica adoptar enfoques no invasivos, como la aplicación de técnicas de yoga facial.

En la cabeza se halla el encéfalo, los órganos de los sentidos y parte de los aparatos digestivo y respiratorio. Todas estas estructuras están protegidas por los huesos del cráneo. Algunos de estos huesos no son macizos, sino que presentan cavidades (como los senos paranasales), dando ligereza al cráneo y sirviendo de caja de resonancia o para aumentar la superficie mucosa que se encarga, entre otras cosas, de la filtración del aire.

Los huesos de la cabeza se unen por articulaciones inmóviles, llamadas suturas, a excepción de la ATM, que posibilita movimientos para el habla y la masticación (4). Hay muchas funciones de la cara que implican actividades fisiológicas normales. Otras establecen relaciones sociales, expresiones emocionales, afectivas y la relación de identidad, donde debemos considerar los patrones de biotipos faciales.



Mesofacial: Tienen direcciones de crecimiento equilibradas, con dimensiones verticales y horizontales proporcionadas.

Dolicofacial: Caracterizado por un crecimiento vertical, con rostro alargado y estrecho, agrandamiento del tercio inferior de la cara, rotación posterior del maxilar inferior, contorno curvo, mentón retraído, pobre desarrollo muscular y baja eficiencia masticatoria.

Braquifacial: Desarrolla un mayor crecimiento horizontal: la cara es corta y ancha, el mentón es fuerte y cuadrado, y el patrón de crecimiento es hacia adelante, lo que hace que el mentón sobresalga. Tienen contornos rectos, o ligeramente cóncavos, músculos potentes y una masticación fuerte.

El platisma y la musculatura facial suponen una lámina muscular subcutánea, siendo el segundo arco branquial o faríngeo (también conocido como arco del hioides) el responsable de su desarrollo e implicación en la expresión facial. Estos músculos están inervados por el nervio facial (VII par craneal). Además, la piel suprayacente se inerva por el V par craneal o nervio trigémino.

Es importante señalar que los músculos dependientes del nervio trigémino (músculos de la masticación) se desarrollan a partir del primer arco branquial (o arco mandibular).

Los músculos posturales de la mandíbula son parte de la cadena muscular que permite a una persona mantenerse de pie con la cabeza erguida. Cuando ocurren cambios posturales, las contracciones musculares a nivel del sistema estomatognático alteran la posición de la mandíbula a medida que esta busca adoptar nuevas posiciones basadas en la necesidad funcional. Por lo tanto, la postura incorrecta se considera un factor etiológico de la maloclusión (5, 6).



Además, las diferencias anatómicas, y el proceso de envejecimiento, también difieren según el género. Mientras que las mujeres presentan cambios más notables y debilidad después de la menopausia, los hombres prestan signos de envejecimiento de forma más gradual y constante a lo largo de los años, existiendo dos tipos de pacientes:

- **“Paciente soñador”**, aquel que tiene expectativas muy altas, con ganas de verse más joven y atractivo.
- Y por otro lado está el **“paciente realista”**, en búsqueda de un rostro más relajado, que no refleje tanto cansancio o enojo y con menos flacidez.

Los cambios generados por el envejecimiento y el edentulismo repercuten significativamente en la estética facial, afectando a la percepción que el paciente tiene sobre sí mismo, disminuyendo su autoestima y afectando a su calidad de vida. La pérdida dental se traduce en la atrofia del hueso alveolar, constituyendo una entidad crónica, progresiva e irreversible, que genera una transformación paulatina de la morfología facial (7, 8).

El **yoga facial** es un método prometedor para mejorar la salud bucal, ya que disminuye la tensión de los músculos orofaciales. Al combinar ejercicios faciales, técnicas de relajación, masaje y movimientos orofaciales, puede fortalecer los músculos masticatorios, mejorando la circulación sanguínea en la ATM y, como consecuencia, puede reducir el estrés. El ejercicio en sí tiene efectos beneficiosos sobre la salud física y mental de las personas.

El yoga se define como una disciplina holística, cuyo objetivo es cuidar el cuerpo, la mente y el espíritu, manteniendo una armonía entre ellos. En este estado de armonía, el cuerpo



experimenta la unidad dentro de sí mismo. Toda persona puede realizar yoga, siendo recomendado también para las embarazadas, ya que fortalece los músculos. Por otro lado, estimula las emociones positivas en las mujeres que entran en el periodo de la menopausia (9). Un informe realizado por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad revela que el 95.4 % de los españoles es conocedor de las terapias naturales, siendo las más conocidas el yoga, el quiromasaje y la homeopatía. El 36.5 % de la población ha implementado alguna terapia natural, en concreto el yoga, relacionada e implementada por mujeres de entre 35 y 45 años, de clase media-alta o alta, y por personas con un alto conocimiento y rango profesional de entre 45 y 64 años (10).

Por otro lado, la terapia miofuncional es una coordinación de técnicas y procedimientos cuyo fin es mejorar la función bucofacial. Se enfoca en reducir la protrusión lingual, prevenir la mordida abierta o el *overjet*, disminuir los malos hábitos orales y fortalecer la musculatura de la cabeza para generar un equilibrio y, por consiguiente, un desarrollo estable de la oclusión. Según varios estudios, se ha demostrado que la cooperación entre el estrés muscular y la oclusión es una de las causantes de la maloclusión de clase II.

Además, se sabe que es importante la oclusión para una buena salud y, por consiguiente, para la higiene dental, lo que debe ser reconocido tanto por dentistas como por higienistas dentales (11, 12).

Desde la antigüedad, el masaje ha sido un método importante para aliviar y mejorar las enfermedades físicas, consiguiendo la vitalidad del cuerpo humano. Se puede definir el masaje como una manipulación técnica y sistemática, basada en conceptos científicos, que



se enfoca en la estimulación de los tejidos blandos mediante la realización de movimientos de tracción, estiramientos y compresiones rítmicas, generando relajación y mejorando la circulación sanguínea y linfática (13). Douglas Grahn, médico estadounidense, descubrió que cinco minutos de masaje a un grupo muscular tienen el mismo efecto que dos horas de sueño. En los últimos 50 años, numerosos estudios de investigaciones médicas y científicas han contribuido con nuevas técnicas y términos en la medicina preventiva y rehabilitadora.

El estiramiento y los movimientos orofaciales ayudan a la alimentación de los músculos, siendo importante para la recuperación neuromuscular. Este proceso es debido al metabolismo muscular, así como a la acetilcolina, un neurotransmisor que eleva la velocidad de transmisión de la excitación nerviosa a las fibras musculares. Los vasos musculares son dilatados por la histamina, y la temperatura de estos tejidos se eleva cuando son sometidos a los estiramientos y movimientos, lo cual activa la glucogenólisis y gluconeogénesis, produciendo así la contracción muscular. Esto produce un efecto calmante selectivo al eliminar los desechos de las células, permitiendo que el sistema venoso y el capilar se abran y reciban una gran cantidad de oxígeno y nutrientes, mejorando así la tonicidad y función muscular (14, 15).



CONCLUSIONES:

Los higienistas dentales, siendo profesionales sanitarios expertos en la promoción de la salud, desempeñamos un papel crucial en la sensibilización de la comunidad y en el desarrollo de técnicas no invasivas. Nos enfocamos en la educación para la salud, la motivación, el consejo sanitario y la prevención de enfermedades.

Una de nuestras enseñanzas mínimas se fija en el Real Decreto 769/2014, de 12 de septiembre, Artículo 5.f: "Aplicar técnicas preventivas y asistenciales según protocolos establecidos", y en el Artículo 5.i: "Diseñar e implementar actividades de educación sanitaria para fomentar la salud bucodental de las personas y de la comunidad."

Agrupar estos conceptos entre el yoga facial, los movimientos y el masaje orofacial permite sentir en lugar de pensar, reduciendo el estrés, y consiguiendo músculos firmes, un rostro más relajado y una sonrisa más amplia y natural. Viendo este estudio desde el ámbito no invasivo, basado en revisiones bibliográficas, podremos implementarlo en especialidades como la periodoncia, ortodoncia, cirugía ortognática y la higiene dental, trabajando en coordinación con disciplinas como la fisioterapia y la logopedia.

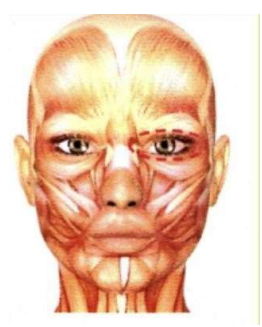


ANEXOS:

Imágenes donde se refleja cómo realizar los movimientos orofaciales. Se pueden realizar en cualquier momento del día. Como higienistas dentales lo podremos implementar en los pacientes como motivación para los registros fotográficos iniciales, control y finalización de los tratamientos.



Orbicular del ojo



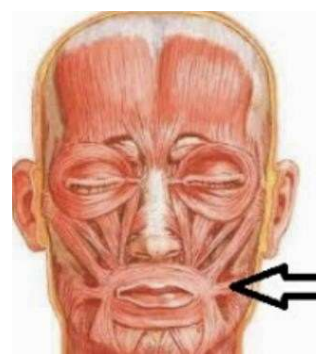
Corrugador superciliar



Orbicular de la boca

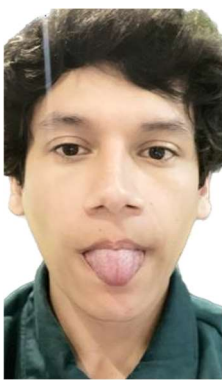


Risorio

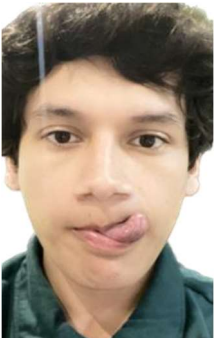




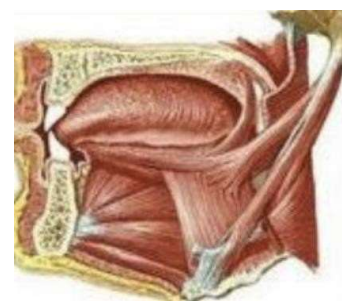
Geniogloso



Geniogloso



Músculos linguales



Bucinador y mentoniano





Rutina de masaje orofacial. Con la piel del rostro limpia y crema humectante, para que los movimientos que se van a realizar con los dedos sean precisos, siguiendo las flechas que se muestran en las imágenes, haciendo sesiones de 10 veces por cada zona. Ideal para realizar como complemento a la rutina de higiene dental nocturna.



BIBLIOGRAFIA:

1. Vial Catalina, Rojas Victor, Zursiedel Maria Ignacia, Carmash Constanza, Macherone Catalina, Manns Arturo. Efecto del entrenamiento muscular masticatorio en el desarrollo del patrón vertical facial en niños: revisión narrativa. Int. j interdiscip. dent. [Internet]. 2020 Ago [citado 2024 Ene 12]; 13(2): 80-83. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2452-55882020000200080&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.4067/S2452-55882020000200080>.
2. Castruita CG, Fernández LA, Marichi RF. La asociación entre el arco de sonrisa y los corredores bucales con el biotipo facial en sujetos con normoclusión. Rev Mex Ortodon. 2015;3(1):8-12.
3. González Blanco Olga, Solórzano Peláez Ana Lorena, Balda Zavarce Rebeca. Estética en odontología: Parte I Aspectos psicológicos relacionados a la estética bucal. Acta odontol. venez [Internet]. 1999 Dic [citado 2024 Ene 13]; 37(3): 33-38. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-63651999000300008&lng=es.
4. Miranda-Merchak Andrés, Kuschel Cristina, Miranda Maximiliano, Fuentes Anibal. Anatomía radiológica de la base de cráneo y los nervios craneales parte 1: Generalidades y base de cráneo. Rev. chil. radiol. [Internet]. 2018 Jul [citado 2024 Ene 29]; 24(3): 105-111. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-93082018000300105&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-93082018000300105>.
5. Cerda-Peralta Bárbara, Schulz-Rosales Rolando, López-Garrido Jimena, Romo-Ormazabal Fernando. Parámetros cefalométricos para determinar biotipo facial en adultos chilenos. Rev. Clin. Periodoncia Implantol. Rehabil. Oral [Internet]. 2019 Mar [citado 2024 Ene 29]; 12(1): 8-11. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-01072019000100008&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0719-01072019000100008>.
6. Casado Sánchez C., Martínez Méndez J.R., Álvarez García-Peñuela S., Bonastre Juliá J., Clascá Cabré F., Casado Pérez C.. Disección anatómica de la musculatura mímica facial: revisión iconográfica de apoyo a los tratamientos complementarios en rejuvenecimiento facial. Cir. plást. iberolatinoam. [Internet]. 2011 Mar [citado 2024 Ene 30]; 37(1): 91-96. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0376-78922011000100013&lng=es.
7. Milotich-Goberna Alicia, Del Río-Escola Daniel, Fernández-Romero Enrique, Acuña Alejandro, García-Milla Consol, Causa-Ayza José María et al. Consenso MAPA (Male Aesthetic Patient Approach) de belleza masculina. Consenso español sobre el manejo del paciente estético masculino. Cir. plást. iberolatinoam. [Internet]. 2022 Dic [citado 2024 Ene 30]; 48(4): 433-444. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0376-78922022000400010&lng=es. Epub 13-Mar-2023. <https://dx.doi.org/10.4321/s0376-78922022000400010>.



8. Orrego-Ramírez Carola, Meza-Fuentealba Carmen, Vergara-Núñez Cristian, Lee-Muñoz Ximena, Schleyer-Daza Nicolás. Percepción estética del paciente desdentado-comparada con la opinión de expertos: The aesthetic self-perception of the edentulous patient compared to the opinion of experts. *Rev. Clin. Periodoncia Implantol. Rehabil. Oral* [Internet]. 2016 Abr [citado 2024 Ene 30]; 9(1): 54-58. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-01072016000100010&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.piro.2015.11.001>.
9. Giménez Gloria Concepción, Olguin Gustavo, Almirón Marcos Daniel. Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción)* [Internet]. 2020 Aug [cited 2024 Jan 30]; 53(2): 137-144. Available from: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492020000200137&lng=en.
<https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>.
10. Ministerio de Sanidad, Política Social e igualdad en colaboración con el Ministerio de Educación, el Instituto Carlos III y las CCAA. Análisis de situaciones de las terapias naturales. Madrid; 2011.
11. Seo YJ, Kim SJ, Munkhshur J, Chung KR, Ngan P, Kim SH. Treatment and retention of relapsed anterior open-bite with low tongue posture and tongue-tie: A 10-year follow-up. *Korean J Orthod* [Internet]. 2014 [cited 2016 Jun 6];44(4):203-16. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25133135>
12. Argüello Vélez Patricia, Bedoya Rodríguez Noel Antonio, Torres Arango Martha, Sánchez Rodríguez Isabel, Téllez Méndez Claudia, Tamayo Cardona Julián. Implementación de la terapia miofuncional orofacial en una clínica de posgrado de Ortodoncia. *Rev Cubana Estomatol* [Internet]. 2018 Mar [citado 2024 Ene 31]; 55(1): 14-25. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072018000100003&lng=es.
13. Ramos García Inés Yaumara, Noa Muguercia Harold. Acupuntura y masaje tuina en el tratamiento de la parálisis de Bell. *Rev Ciencias Médicas* [Internet]. 2019 Ago [citado 2024 Ene 31]; 23(4): 533-541. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000400533&lng=es. Epub 05-Oct-2019.
14. Peinado Ana B., Rojo-Tirado Miguel A., Benito Pedro J. El azúcar y el ejercicio físico: su importancia en los deportistas. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2013 Jul [citado 2024 Ene 31]; 28(Suppl 4): 48-56. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013001000006&lng=es.
15. Rajani D. Balwani et al: Facial yoga For Skin Rejuvenation *Internacional Ayuvedic Medical Journal* <online> 2020 <cited April, 2020> Available from: http://www.iamj.in/posts/images/upload/3306_3309.pdf