

Es muy importante recalcar que **TODOS** los pacientes deben esforzarse en cumplir las pautas posturales que se explican para poder eliminar el CAT llevando a cabo un tratamiento **POSTURAL** y de control de ciertos **HÁBITOS** para evitar que la mandíbula presione o golpee contra el maxilar superior. Debemos evitar cualquier movimiento que adelante o fuerce movimientos laterales de la mandíbula.

**EN LA CAMA**

En la mayoría de pacientes, dormir incorrectamente es el desencadenante del CAT por excelencia. Es sencillo saber si este es tu caso: cuando las molestias, dolor o vértigos aparecen al rato de acostarte, durante las horas que estás en la cama o nada más despertarte o levantarte.

Debes dormir boca arriba para que no exista CAT durante las horas de descanso. Sabemos que esta pauta es la más complicada de cumplir, así que muchas veces se hace preciso el uso de la Almohada Postural CAT para dormir boca arriba.



Si pones la mano (o las dos manos) debajo de tu cara, estás haciendo que la mandíbula se desplace lateralmente.



Si pones la mano (o las dos manos) debajo de tu cara, estás haciendo que la mandíbula se desplace lateralmente. Lo mismo ocurre si pones el brazo debajo de la almohada o directamente debajo de la cara.



Cuando ves la televisión en la cama de este modo, obligas al cuello a flexionar y, en consecuencia, la mandíbula se adelanta. Es aconsejable ver la TV con la espalda apoyada en el respaldo de la cama (sentados) o apoyando la cabeza pero sin flexionar el cuello.



Lo mismo ocurre si lees de este modo.

**SALÓN DE CASA**



Ver la TV apoyando la mandíbula sobre la mano, provoca un desplazamiento lateral muy perjudicial.



Si te acuestas para ver la televisión, provocas un desplazamiento lateral de la mandíbula. Es recomendable ver la TV sentados y con el cuello recto.

**ESTUDIO, TRABAJO DE OFICINA Y USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS**



Al usar el ordenador, la tablet o el móvil para enviar mensajes, flexionas el cuello. Lo correcto es que tengas la pantalla a la altura de los ojos. Al usar el ordenador, pon la pantalla y el teclado un poco más altos para que el cuello quede recto. Al usar la tablet/móvil, eleva un poco los brazos para que la pantalla quede cerca de la altura de la cara.



No muerdas bolígrafos, ya que haces que la mandíbula se adelante.



Nunca apoyes la mandíbula sobre la mano cuando estés estudiando, concentrado, pensando en algo...

**COCINA Y TAREAS DOMÉSTICAS**



No sostengas el teléfono entre el hombro y la cabeza, y al fregar los platos no flexiones el cuello.



Al coser la cabeza mira hacia abajo y, por tanto, la mandíbula se desplace hacia delante. Intenta tener el cuello con la mínima flexión.



No planches con la tabla muy baja, ya que en esa posición la mandíbula avanza. Tienes que planchar con el cuello lo menos flexionado posible.

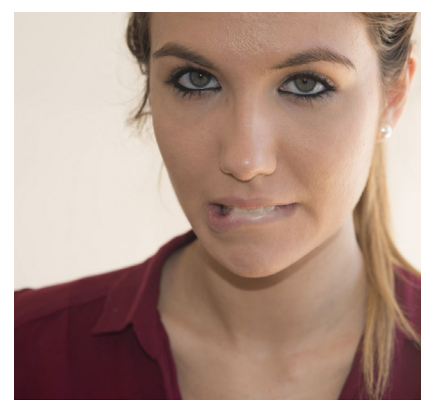
**HABITOS MUY FRECUENTES**



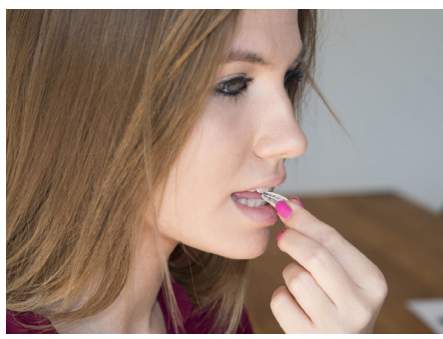
¡Está **ABSOLUTAMENTE PROHIBIDO** mascar chicles! Tampoco debes sostener el cigarrillo con los labios, porque todo el tiempo que haces esto tu mandíbula tiene que estar más adelantada.



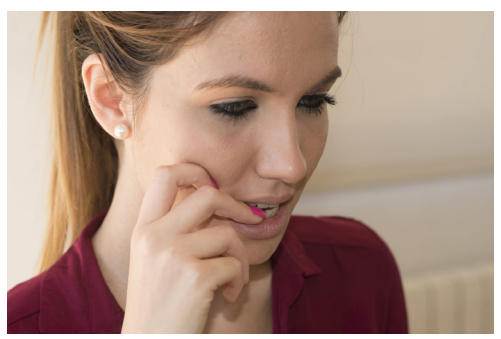
Cuando bebes agua directamente de la botella, la mandíbula se adelanta.



¡ **NO TE MUERDAS LOS LABIOS !**



Al pelar las pipas la mandíbula avanza.



Lo mismo sucede al morderse las uñas o pielecillas.

**DEPORTES Y ACTIVIDADES QUE REQUIEREN ESFUERZO**



Cuando vayas al gimnasio y levantes pesas, o cuando tengas que hacer esfuerzos al cargar objetos, cuida mucho de no avanzar la mandíbula.

Si te gusta correr, mira hacia el frente, no vayas mirándote los pies, pues tendrás todo el rato la mandíbula avanzada.

Si practicas yoga o alguna actividad similar, no flexiones el cuello.