

PUEDEN LLEGAR A PADECERLO MÁS DEL 70% DE LA POBLACIÓN ADULTA DE ESPAÑA

## Los altos niveles de estrés asociados con el bruxismo

Directorio: España Soria



Foto: GETTY/G-STOCKSTUDIO

Publicado 22/01/2015 14:13:08 CET

MADRID, 22 Ene. (EUROPA PRESS)

- 105

Apretar muy fuerte la mandíbula o rechinar los dientes de forma inconsciente es un claro síntoma de bruxismo. Los altos niveles de estrés asociados a la agitada vida de las grandes ciudades se expresan en el organismo a través de dolores de cabeza, alteraciones gástricas, molestias musculares y, además, de graves consecuencias dentales, como es esta patología.

16 ? 1 g+1

El bruxismo es un hábito involuntario que se estima puede llegar a padecer más del 70 por ciento de la población adulta en España, aunque muchos de los afectados no son conscientes, según han afirmado expertos del gabinete Fernando Soria.

El estrés es un mal amigo de la salud y, en muchos casos, se sintomatiza de manera inconsciente: se exterioriza la tensión apretando los dientes (bruxismo céntrico), lo que afecta a los músculos o rechinándolos (bruxismo excéntrico), que afecta a los dientes.

Esta patología puede presentarse de noche o de día, relacionándose más el nocturno con el sueño, y el diurno con el estrés. Además, afecta de igual manera a los dos sexos, y no distingue entre niños y adultos; aunque, en los casos infantiles, tiende a disminuir con la edad, pudiendo persistir en algunos casos hasta la edad adulta.

El bruxismo no se erradica, ya que es una disfunción del sistema nervioso central, y al tratarse de un acto involuntario, es difícil de prevenir, y muchas personas no lo perciben hasta que se ha desarrollado, o bien no saben que existen tratamientos disponibles y acuden a un especialista cuando sus dientes están ya dañados.

Con el fin de combatir esta patología, en un estadio leve, lo más habitual es utilizar una férula de descarga para proteger los dientes de la presión que se ejerce al apretar; mientras que para aquellos casos en los que el factor clave sea algún trastorno psicológico como la ansiedad, se recomienda aprender técnicas de relajación y fisioterapia complementarias, además de utilizar la férula. En el caso de estadios más avanzados, la rehabilitación total con coronas se emplea para restituir los tejidos dentales desgastados y devolver un funcionamiento biomecánico saludable a la boca.

Sin embargo, en la actualidad, el tratamiento del bruxismo ha cambiado radicalmente gracias a las porcelanas adheridas sin metal. Este tratamiento tiene como objetivo preservar la totalidad de la estructura dental, sin desgastarla, solo añadiendo material -en este caso porcelana- para devolver la forma y la anatomía que tenían las piezas dentales antes del inicio de su desgaste patológico. Además, éstas porcelanas adheridas tienen una adhesión química con la estructura dental, especialmente con el esmalte, por

### Relacionadas

[El mercado farmacéutico crece un 1,3% en 2014 y genera 17.600 millones de euros](#)

[El mercado farmacéutico cae un 2,5% en noviembre pese al crecimiento de los genéricos](#)

[La tasa de incidencia del Sida es de 1.213,65 casos por millón de habitantes en CyL, donde hay más de 3.000](#)

lo que conserva la totalidad del esmalte.

## SÍNTOMAS Y CONSECUENCIAS

Muchas personas que viven episodios de ansiedad aprietan los dientes. Y las consecuencias son nefastas para la salud de los pacientes que lo sufren, ya que el hecho de que los dientes choquen entre ellos de manera anómala hace que se desgasten excesiva y prematuramente, además de provocar la sobrecarga de los tejidos de soporte del diente, llegando incluso a causar la movilidad dentaria y posterior pérdida de dicho diente, a medio plazo.

Por último, el hábito de apretar o desplazar los dientes y por ende la excesiva tensión muscular, puede ocasionar, además, dolor en los oídos, daños en la mandíbula, problemas en la alineación y mal estado de la dentadura, predisposición a sufrir caries y traumatismos de las encías, importantes contracturas musculares en la zona cervical y facial, junto a molestias en la articulación de la mandíbula y dolores de cabeza.

[Más noticias del día](#)