

Diario Concepción  
 contacto@diarioconcepcion.cl

El bruxismo es un problema que afecta tanto la salud dental como el bienestar general de las personas, y en las consultas odontológicas es cada vez más frecuente atender pacientes que presentan la sospecha de dicha condición. La cefalea matutina, el dolor o cansancio mandibular al despertar, fracturas dentarias, y eventualmente el desgaste dental son indicadores principales en estos casos.

El docente del Departamento de Odontología Restauradora de la Facultad de Odontología de la Universidad de Concepción, Felipe Altamirano Zárate, explicó que el bruxismo se caracteriza por ser una actividad muscular que implica el contacto repetitivo de los dientes y el empuje de la mandíbula.

Sin embargo, subrayó que es importante diferenciar entre el bruxismo de vigilia y el bruxismo de sueño, similares en su manifestación pero con causas distintas.

“El bruxismo de vigilia, cuando uno está despierto, es principalmente una actividad muscular. Pero en el caso de la noche ya hablamos de un bruxismo de sueño, y pese a que fenomenológicamente es muy similar al de vigilia, en vez de apretar los dientes hay más que nada rechinamiento. También es una actividad muscular masticatoria, cierto, pero se da durante el sueño y tiene una etiología muy diferente”, detalló el docente.

Si bien los síntomas pueden ser reconocibles, el odontólogo y colaborador académico del Departamento de Odontología Restauradora advirtió que el diagnóstico debe ser realizado por un especialista en trastornos temporomandibulares y dolor orofacial.

“Existen otras patologías que pueden ser de base que muchas veces explicarían esta sintomatología al paciente. Por lo tanto, el diagnóstico diferencial de si es bruxismo o no o si hay otra patología debe ser hecho por un especialista”, añadió Felipe Altamirano Zárate.

El enfoque del tratamiento del bruxismo se centra en manejar sus consecuencias más que en eliminar la condición, ya que no existe un método definitivo para curarlo. Por ejemplo, se utilizan planos de mordida para proteger los dientes del desgaste y las fracturas.

Pero el académico de la Facultad de Odontología UdeC advirtió que los planos distan mucho de entregar una solución total al problema, como erróneamente se ha masificado en el saber popular.

“En ninguna parte del mundo el plano curará el bruxismo. Incluso, el plano muchas veces puede agravarlo o provocar problemas de apnea o ronquido grave. Esto porque, básicamente, va a ser como una suerte de bloqueo de ingreso de aire que podría agravar un cuadro ya instaurado. El

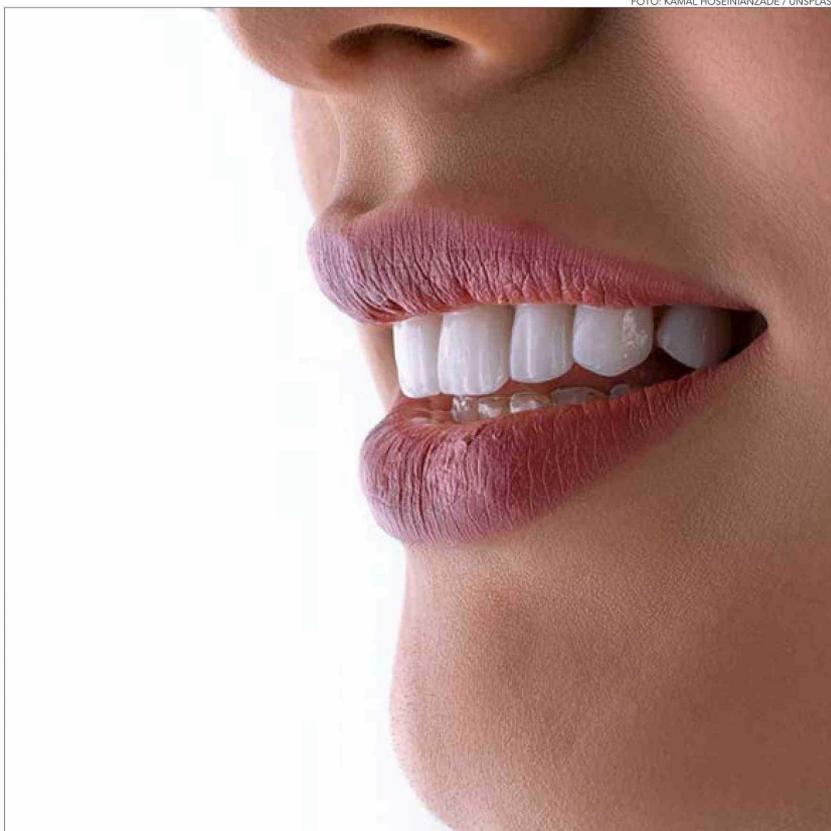


FOTO: KAMAL HOSEINIANZADE / UNSPLASH

DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

# Enfrentar el bruxismo más allá de lo odontológico: Especialistas locales recomiendan abordaje integral del trastorno

**El bruxismo, caracterizado por el contacto repetitivo de los dientes y el empuje de la mandíbula, afecta la salud dental y el bienestar general.** Docentes de Odontología subrayan la relación del bruxismo con el estrés y la necesidad de un enfoque multidisciplinario para su manejo.

plano no es para todos los pacientes, debe ser correctamente indicado y eso es algo que lamentablemente no sucede”, explicó.

## Abordaje desde la salud mental

El tratamiento del bruxismo es multidisciplinario y puede involucrar a especialistas como kinesiólogos, gastroenterólogos y somnólogos. Desde la salud mental, pueden participar psiquiatras y psicólogos en estas intervenciones.

El docente del Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Concepción, Dr. Cristián Oyanadel Véliz, destacó la importancia de considerar factores psicológicos como el estrés y la ansiedad en la aparición y manejo de esta condición.

El bruxismo no solo puede ser causado por elementos genéticos o funcionales como la maloclusión, sino que también tiene una estrecha relación con el estrés y los trastornos de ansiedad. «Personas con niveles elevados de ansiedad y aquellos con rasgos ansiosos permanentes, así como quienes padecen de estrés crónico, son más propensos a desarrollar bruxismo», comenta Oyanadel.

Esta conexión subraya la necesidad de abordar el bruxismo desde una perspectiva multidisciplinaria.

Además de los factores de estrés y ansiedad, ciertos perfiles psicológicos son más susceptibles: «Los estilos de personalidad perfeccionistas y competitivos tienen un mayor riesgo de desarrollar bruxismo», señala el docente de Psicología. Aunque recaló que cualquier persona puede sufrirlo, estos rasgos de personalidad son comúnmente asociados con una mayor incidencia de la condición.

Para mitigar los efectos que puede ocasionar, el Dr. Cristián Oyanadel indicó que algunas técnicas de relajación pueden ser efectivas. «Las técnicas de relajación muscular progresiva pueden tener un impacto significativo, especialmente si se practican a diario antes de dormir», sugiere. Estas técnicas contribuyen a la reducción la tensión muscular y a mejorar la calidad del sueño.

En este marco, la práctica regular de mindfulness también puede ser beneficiosa para reducir la severidad del bruxismo.

«El mindfulness contribuye a la prevención y manejo del estrés, mejora la conciencia corporal y emocional, disminuye la ansiedad y mejora la calidad del sueño», explicó el académico. Por ello, recomendó integrar el mindfulness en un programa supervisado por un instructor para obtener los mejores resultados, aunque adelantó que existen aplicaciones y videos que pueden ser útiles para quienes se inician en esta práctica.

## OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
 contacto@diarioconcepcion.cl