

## El hábito involuntario del Bruxismo

El confinamiento y los meses de incertidumbre han provocado un estado de tensión, estrés y ansiedad en una gran parte de la población que a su vez ha agravado las disfunciones de la articulación mandibular. Esta patología recibe el nombre de Bruxismo y consiste en el rechinar inconsciente de los dientes, provocando molestias cervicales y desgastando la dentadura.

El bruxismo es una patología en la cual los músculos masticadores se mueven involuntariamente (rechinando, crujiendo o apretando los dientes), produciendo erosión en los dientes y daños en la articulación y los músculos. Debido a la situación sanitaria actual y las consecuencias que esta ha generado (pérdida de empleo, miedo al virus, estrés propio del encierro etc.) se ha detectado un incremento en el número de personas que lo padecen. Aunque los síntomas (dolores de cabeza y malestar alrededor de la mandíbula) pueden parecer muy evidentes, en ocasiones la persona afectada no es consciente de ello.

Generalmente, este trastorno es producto del estrés, de maloclusiones dentales o de la falta de descarga de energía. Existen otros muchos factores que pueden influir a la hora de desarrollar esta patología, por ejemplo, la personalidad (ansiedad, miedo, soledad...), el tipo de dieta (dietas ricas en azúcares y carbohidratos que aumentan la ansiedad), consumo de sustancias como la nicotina etc. Existen dos tipologías de Bruxismo dependiendo si se da de día (bruxismo diurno), o de noche (bruxismo nocturno). En ambos casos no causa complicaciones graves, no obstante, si no se trata puede causar afectaciones en la articulación temporomandibular (ATM).

¿Cómo se detecta el Bruxismo?

No existe un perfil único de paciente que pueda sufrir bruxismo y en muchos casos, no es necesario realizar un tratamiento. Algunos niños superan el bruxismo sin tratamiento alguno, y muchos adultos no rechinan ni aprietan los dientes de manera tan intensa como para necesitar un tratamiento. Sin embargo, desde el servicio de Odontología del Hospital Quirónsalud del Vallés se recomienda visitar al especialista si se da alguna de las siguientes situaciones para evitar que se sigan dañando los dientes y aliviar el dolor o malestar mandibular y evitar una posible disfunción de la ATM:

Al abrir la boca se producen chasquidos

Contracturas en la zona del cuello y en el lateral del rostro y de la cabeza

Bloqueos en la mandíbula, problemas para abrir o cerrar la boca correctamente

Dolor agudo en cabeza y de cuello al levantarse

Anomalías dentales evidentes, como dientes rotos o faltantes

Dolor en mejillas u oídos al levantarse

## El hábito involuntario del Bruxismo

### Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:  
Comunicación  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45