

El estrés por la crisis lleva a apretar más los dientes mientras dormimos

Las patologías mandibulares aumentan con el aumento de la ansiedad

LA VANGUARDIA | 08/06/2011

Valladolid .- El **estrés** y la ansiedad que provocan periodos de **crisis** como el actual llevan a "liberar la tensión acumulada a lo largo del día **apretando** los **dientes** durante la **noche**", mientras dormimos, de manera inconsciente, especialmente en las mujeres, con un aumento de las patologías mandibulares.

Este ha sido uno de los asuntos abordados hoy en el XXI Congreso Nacional de Cirugía Oral y Maxilofacial, que se celebra en Valladolid hasta el viernes, según ha explicado en rueda de prensa el presidente de la Sociedad española en esta especialidad y organizadora el encuentro (SECOM), el doctor Rafael Martín-Granizo.

El doctor ha recordado que la articulación temporomandibular, que une la mandíbula con el cráneo por delante de los oídos, es la única del cuerpo humano en la que se mueven simultáneamente los dos lados.

"Cualquier alteración a la hora de masticar o morder la afecta, y esto supone que hoy en día, como se ha visto en periodos de crisis o estrés, el ser humano tiene tendencia a liberar la tensión acumulada a lo largo del día apretando la mandíbula durante la noche", ha planteado.

Es imposible de tratar, ya que es un acto reflejo, inconsciente, que "el propio paciente no puede dejar de hacer por estar dormido", y que hace que la articulación de la mandíbula se sobrecargue y a lo largo del tiempo puede degenerar en patologías que incluso pueden precisar de tratamiento quirúrgico, ha detallado Martín-Granizo.

El presidente de la SECOM ha explicado que en cada nueve de diez casos afecta a las mujeres, debido a factores hormonales, a la mayor tendencia femenina a apretar los dientes durante la noche para liberar tensión, y a la diferente resistencia de esta articulación según el sexo.

En las consultas de esta especialidad, de cada diez pacientes seis acuden por problemas articulares y de cada diez nueve son mujeres", ha sostenido el experto, quien ha explicado que los estudios revelan que "en periodos de crisis o mayor estrés la incidencia de estos problemas en la articulación aumentan".

Para poner remedio se plantean tratamientos en escalera, escalón a escalón, comenzando por los más sencillos y conservadores, como la fisioterapia, ejercicios, métodos de relajación, o férulas que se ponen en los dientes durante la noche para relajar la mandíbula mientras se

duerme.

En el siguiente escalón está la neuroreflejo terapia, parecido a la acupuntura, que consiste en la aplicación superficial de material quirúrgico, como grapas o punzones, sobre las terminaciones nerviosas de la piel, pero sin abrir la articulación.

Es una estimulación que desencadena un mecanismo neurológico que elimina el dolor, la contractura muscular y la inflamación. En otros casos hay que llegar a la cirugía, aunque "siempre poco agresiva", como la artroscopia y los lavados articulares; y en los más graves hay que recurrir a prótesis articulares, que gracias a los modelos por ordenador se pueden hacer a medida, para que encajen perfectamente, según ha detallado Martín-Granizo.

Las técnicas de cirugía guiadas por ordenador o el uso de nuevas tecnologías para planificar los casos quirúrgicos han sido algunas de las novedades analizadas en este congreso, en el que se han dado cita unos 380 especialistas españoles y expertos de Portugal, Iberoamérica, Estados Unidos, Alemania, Francia, Italia o Suiza.