

Guía práctica Bruxismo en adultos

DR. CRISTIAN MARTÍNEZ



Hablemos de bruxismo

A lo largo de mi práctica clínica, he visto que el bruxismo suele generar muchas dudas y, en ocasiones, preocupación. Mi intención con esta guía es ayudarte a comprender qué ocurre, reconocer las señales de alerta y conocer las alternativas que existen para proteger tus dientes y aliviar la sobrecarga muscular.

Cada persona vive el bruxismo de manera diferente. Por eso, más que buscar una solución única, es importante evaluar cada caso de forma integral y elegir un manejo personalizado que considere los dientes, los músculos, el sueño y los hábitos diarios.

El bruxismo es una actividad de los músculos de la mandíbula que puede manifestarse apretando, manteniendo tensión mandibular o rechinando los dientes.

Puede presentarse mientras estamos despiertos (bruxismo de vigilia) o durante el sueño (bruxismo del sueño).



DR. CRISTIAN MARTÍNEZ

Ortodoncia • Vía Aérea • Neurodesarrollo

Investigador de Neurociencias Infantil

Entenderlo es el primer paso para aprender a manejarlo

El bruxismo es una actividad de los músculos de la mandíbula que puede manifestarse apretando, manteniendo tensión mandibular o rechinando los dientes.

Puede presentarse mientras estamos despiertos (bruxismo de vigilia) o durante el sueño (bruxismo del sueño).

¿Por qué se produce?

Hoy sabemos que el bruxismo es un fenómeno multifactorial y que su origen no está únicamente en los dientes o en cómo mordemos.

1. Base neurológica

Nuestro cerebro continúa regulando la actividad muscular durante el sueño. En algunas personas pueden producirse episodios de activación de los músculos masticatorios asociados a mecanismos del sistema nervioso central y autónomo, especialmente alrededor de microdespertares y cambios fisiológicos durante el sueño.

Además, factores como estrés, tensión emocional, calidad del sueño y determinados hábitos pueden influir en la actividad muscular. Por eso, actualmente entendemos el bruxismo principalmente como un comportamiento motor regulado por el sistema nervioso, y no simplemente como un problema de los dientes.

2. Componente dentario

Los dientes generalmente no son la causa primaria del bruxismo, pero sí pueden recibir sus consecuencias. Una actividad muscular excesiva o mantenida puede favorecer:

- Desgaste dentario
- Pequeñas fracturas o fisuras
- Sobrecarga de restauraciones
- Sensibilidad dentaria
- Cansancio o dolor muscular
- Molestias en la región temporomandibular

Por eso, uno de nuestros principales objetivos es proteger los dientes y disminuir la sobrecarga del sistema masticatorio.

¿Qué podemos hacer?

El manejo debe ser individualizado y puede combinar distintas estrategias.

1. Protección dentaria nocturna

Cuando esté indicado, pueden utilizarse dispositivos o contenciones superiores e inferiores diseñados y controlados por el odontólogo.

Su función principal es proteger las estructuras dentarias y controlar cómo reciben las cargas durante la noche.

No buscamos solamente separar los dientes: buscamos que el sistema masticatorio trabaje de una manera protegida y controlada.

2. Relajación muscular

Antes de dormir puedes realizar ejercicios suaves de relajación de la musculatura mandibular y cervical.

Un buen momento es después de una ducha tibia o caliente, aprovechando el calor para favorecer una sensación de relajación. Realiza masajes suaves durante algunos minutos sobre:

- Zona de los maseteros
- Sienes
- Región cervical

Los ejercicios nunca deben provocar dolor.

3. Cinco minutos para bajar revoluciones

Antes de dormir, 5 minutos sin pantallas. Busca una posición cómoda, relaja los hombros y deja la mandíbula en reposo. Respira lentamente, privilegiando una respiración tranquila y nasal cuando sea posible. Recuerda:

- Labios juntos
- Dientes separados
- Mandíbula relajada

Si en la noche utilizas pantallas, se recomienda el uso de lentes con filtro de luz azul, ya que pueden ayudar a disminuir la interferencia de la luz artificial en la síntesis de melatonina endógena, favoreciendo un mejor inicio del sueño. No necesitamos “obligarnos” a dormir. Queremos darle al organismo señales de que el día terminó y puede comenzar a disminuir su nivel de activación.

4. Observa lo que haces durante el día

El bruxismo no ocurre solamente mientras dormimos. Varias veces durante el día pregúntate:

¿Estoy apretando los dientes sin darme cuenta?

En reposo, los dientes no necesitan permanecer en contacto. Aprender a reconocer esos momentos permite disminuir progresivamente el tiempo que mantenemos innecesariamente contraída la musculatura.

5. Evaluar sueño

Cuando existen ronquidos importantes, despertares frecuentes, sueño poco reparador, somnolencia u otros signos relacionados con alteraciones del sueño, puede ser necesario realizar una evaluación específica.

El bruxismo puede coexistir con otros fenómenos del sueño, por lo que no siempre basta con mirar únicamente los dientes.

6. Toxina botulínica

En pacientes seleccionados, especialmente cuando existe hiperactividad muscular, dolor o sobrecarga importante, el profesional puede evaluar el uso de toxina botulínica en determinados músculos masticatorios.

Su objetivo es disminuir temporalmente la intensidad de la contracción muscular y la fuerza generada.

IMPORTANTE

No constituye una “cura” del origen neurológico del bruxismo y no reemplaza la evaluación integral ni la protección dentaria cuando esta se encuentra indicada.

Debe ser indicada y aplicada únicamente por un profesional capacitado, después de una evaluación clínica individual.

No buscamos simplemente que dejes de apretar los dientes.



Buscamos comprender por qué tu sistema está generando esa actividad, proteger tus dientes, disminuir la sobrecarga muscular y mejorar las condiciones que rodean tu descanso. Cerebro, sueño, músculos y dientes forman parte de un mismo sistema.

Cuidar el bruxismo significa mirar mucho más allá de la mordida.

Si tienes dudas o necesitas orientación, no dudes en contactar a mi asistente

Agenda tu próximo control y mantén tus resultados en el tiempo.

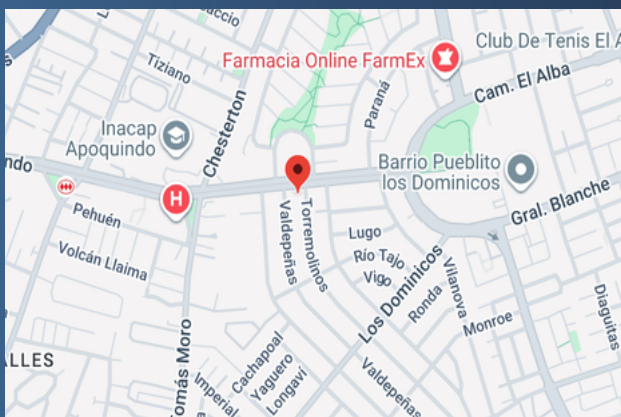
Tu sonrisa y tu salud son nuestra prioridad.

[Whatsapp](#): +56 9 7985 9013

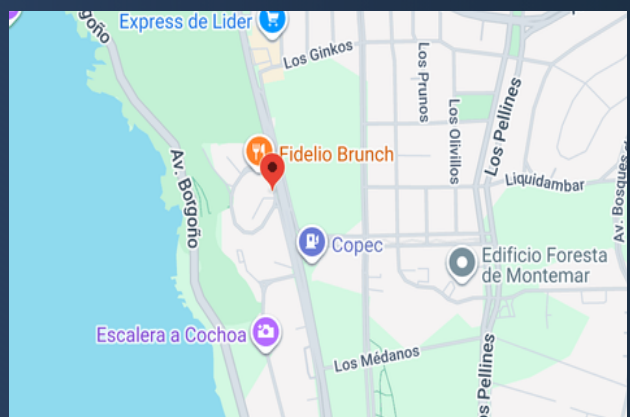
[Mail](mailto:contacto@dr cristianmartinez.cl): contacto@dr cristianmartinez.cl

Sucursales

Av. Apoquindo 7935, Oficina 310 torre B,
Las Condes, Región Metropolitana



Reñaca Nte. 25, Oficina 1005, Viña del Mar,
Valparaíso



Horario: Lunes a viernes, de 10:00 a 19:00 horas.

Teléfono: +569 7985 9013

www.dr cristianmartinez.cl

¡Sígueme para más contenido!

