



El tipo de estrés antes, durante y después de la pandemia está relacionado con distintos bruxismos

- El bruxismo diurno, relacionado con el estrés de la vida cotidiana, es mayor antes y después de la pandemia mientras que el nocturno, relacionado con el estrés pasivo de preocupación e indefensión, es mayor en el grupo pandémico
- La investigación, liderada por la Universidad Complutense de Madrid, también detecta elevados niveles de ansiedad, depresión e incluso cambios en la personalidad, pero también síntomas de recuperación de la situación provocada por el SARS-CoV-2



El bruxismo es una conducta muy extendida entre la población. / Shutterstock.

UCC-UCM, 18 de abril de 2023. Un estudio liderado por la Facultad de Odontología de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) antes, durante y después de la pandemia de COVID-19 propone que el bruxismo del sueño (nocturno) está más relacionado con el estrés pasivo y de indefensión mientras que el de vigilia (diurno) se asocia al estrés activo de la vida cotidiana.

La investigación, publicada en [International Journal of Environmental Research and Public Health](#), detecta que el bruxismo nocturno es mayor en el grupo pandémico que en el pre y post pandémico. En el bruxismo diurno, la situación se revierte y es menor en el grupo pandémico que en los otros dos.

El bruxismo de sueño y vigilia son entidades distintas e independientes que pueden estar presentes por separado o de forma conjunta en una persona. Sin embargo, no se conoce en detalle el papel de la ansiedad en ambos tipos de bruxismo y que determina la aparición del uno o del otro.

“A falta de futuras investigaciones que lo terminen de confirmar, nuestra propuesta es que el bruxismo de vigilia tiene que ver con un estrés más activo fruto de las exigencias de la vida cotidiana, mientras que el diurno tiene que ver con un estrés más pasivo, de preocupación e indefensión”, señala Laura Jiménez Ortega, investigadora del Departamento de Psicobiología y Metodología en Ciencias del Comportamiento de la UCM.

El estudio se ha llevado a cabo en estudiantes de primero de la facultad de Odontología de los cursos 2018/19 (prepandémico), pandémico (2020/2021) y post-pandémico (2021/2022) a través de cuestionarios que evaluaron la salud mental, la personalidad y el bruxismo.

Otra de las conclusiones a la que llegan los expertos es que, aunque el grupo post-pandemia muestra peor salud mental (mayor ansiedad y depresión), y cambios de personalidad (mayor inestabilidad emocional y menor afabilidad) que los otros, se observa en ellos signos de recuperación, dado que también presenta mayor número de estrategias de afrontamiento del estrés adaptativas.

“El bruxismo es una conducta muy prevalente en la población que está estrechamente relacionada con deterioro dental, trastornos temporomandibulares, dolor de cabeza o migraña. Conocer en profundidad las causas y la etiología del mismo nos sirve para prevenirlo”, destaca Jiménez Ortega.

Además de la UCM, en el estudio participan la Sociedad Española de Disfunción Craneomandibular y Dolor Orofacial la Universidad Europea de Madrid, la Universidad Europea de Canarias, y la Universidad San Sebastián (Chile).

Referencia bibliográfica: Osses-Anguita, Á.E.; Sánchez-Sánchez, T.; Soto-Goñi, X.A.; García-González, M.; Alén Fariñas, F.; Cid-Verdejo, R.; Sánchez Romero, E.A.; Jiménez-Ortega, L. Awake and Sleep Bruxism Prevalence and Their Associated Psychological Factors in First-Year University Students: A Pre-Mid-Post COVID-19 Pandemic Comparison. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 2452. DOI: [10.3390/ijerph20032452](https://doi.org/10.3390/ijerph20032452).