



UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD

Trabajo Final de la Carrera Odontología

Prevalencia de bruxismo en practicantes de actividad física que asisten a gimnasios de Buenos Aires

Profesor: Jewtuchowicz, Virginia

Alumno: Arce Joaquín

Tutor: Leonardo brusca

Título a obtener con la presentación del trabajo final: Odontólogo

Carrera: Odontología

Fecha: 15/7/26

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a Dios, por acompañarme en cada etapa de mi camino, darme la fortaleza en los momentos de dificultad y permitirme alcanzar este objetivo tan importante en mi vida.

A la Dra. Marisa Brusca, quien fue mi profesora durante el tercer año de la carrera y me brindó orientación durante las primeras etapas de este Trabajo Final de Carrera.

A los docentes, por los conocimientos, las experiencias y los valores transmitidos a lo largo de estos años, fundamentales para mi formación académica y profesional.

A mi familia, por el esfuerzo, la paciencia y el acompañamiento brindado durante toda la carrera.

Finalmente, a mis amigos, por acompañarme en las distintas etapas de este recorrido, por su apoyo, compartir conmigo los momentos difíciles y celebrar conmigo cada logro alcanzado.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
<i>Antecedentes</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
<i>Pregunta problema</i>	8
<i>Hipótesis:</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
OBJETIVO GENERAL	¡Error! Marcador no definido.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
Materiales y métodos	9
RESULTADOS.....	11
DISCUSIÓN	¡Error! Marcador no definido.
CONCLUSIÓN:.....	18
ANEXOS	19
BIBLIOGRAFIA	¡Error! Marcador no definido.

RESUMEN

El bruxismo se define como el hábito de rechinar o apretar los dientes, y se clasifica en bruxismo diurno y nocturno. Actualmente, Se considera una afección de etiología multifactorial, con predominante participación del sistema nervioso central. Entre los principales factores asociados se encuentran: el estrés, la ansiedad, la tensión emocional y las alteraciones del sueño. Esta afección puede tener graves consecuencias como desgaste de esmalte dental, dolor mandibular, cefaleas y otros síntomas. El objetivo del este trabajo fue determinar la prevalencia presuntiva del bruxismo en practicantes de actividad física de alta exigencia que entrenan en gimnasios de Buenos Aires, y explorar su asociación en relación con los niveles de estrés percibido. Se realizó un estudio observacional-descriptivo con un total de 34 participantes. Para la recolección de datos se utilizaron un cuestionario de bruxismo autoinformado y una escala de estrés percibido. Se consideró bruxismo presuntivo la presencia de más de cuatro respuestas afirmativas en el cuestionario. Los resultados mostraron que 23 de los 34 participantes presentaron signos compatibles con bruxismo presuntivo, lo que representaría una prevalencia del 67.6%. Se observó además que los niveles de estrés moderadamente alto y alto fueron los más frecuentes entre los sujetos con bruxismo presuntivo. Estos resultados sugieren que el bruxismo puede presentarse con frecuencia en personas que realizan actividad física de alta exigencia especialmente cuando están presentes factores como el estrés, la auto exigencia y el entrenamiento con cargas elevadas. Se concluyó que la prevalencia presuntiva de bruxismo en la población estudiada fue elevada. Si bien este estudio no permite afirmar una relación causal, los resultados permiten identificar posibles factores asociados que deberían tenerse en cuenta desde la prevención odontológica y la evaluación integral de los pacientes que realizan un entrenamiento físico exigente.

Palabras clave: bruxismo; estrés; actividad física; entrenamiento de fuerza; odontología preventiva

ABSTRACT

Bruxism is defined as the habit of grinding or clenching the teeth and is classified as diurnal and nocturnal bruxism. Currently, it is considered a condition of multifactorial etiology, with a predominant involvement of the central nervous system.

Among the main associated factors are stress, anxiety, emotional tension, and sleep disturbances. This condition can have serious consequences such as tooth enamel wear, jaw pain, headaches, and other symptoms. The objective of this study was to determine the presumptive prevalence of bruxism in individuals who engage in high-intensity physical activity and train in gyms in Buenos Aires, and to explore its association with perceived stress levels. An observational-descriptive study was conducted with a total of 34 participants. A self-reported bruxism questionnaire and a perceived stress scale were used for data collection. More than four affirmative responses on the questionnaire were considered indicative of presumptive bruxism.

The results showed that 23 of the 34 participants presented signs consistent with suspected bruxism, representing a prevalence of 67.6%.

It was also observed that moderately high and high stress levels were the most frequent among subjects with suspected bruxism.

These results suggest that bruxism may be common in people who engage in strenuous physical activity, especially when factors such as stress, self-imposed pressure, and heavy training are present. It was concluded that the suspected prevalence of bruxism in the studied population was high. While this study does not establish a causal relationship, the results allow for the identification of possible associated factors that should be considered in dental prevention and the comprehensive evaluation of patients who engage in demanding physical training.

Key words: bruxism; stress; physical activity; strength training; preventive dentistry.

INTRODUCCIÓN

El ser humano frente al transcurso de su vida, busca adaptarse constantemente a los cambios del entorno, ya sea físico, económico, social. Por lo tanto, las personas generalmente buscan sumergirse en la busca de nuevas herramientas para afrontar con mayor eficacia las complicaciones que la vida pueda llegar a presentar.

Estas herramientas pueden ser corrientes de pensamiento que conduzcan a la persona al desempeño del ejercicio físico con el objetivo del manejo del estrés.

Los factores de tipo psíquico como el estrés, nerviosismo, ansiedad, son situaciones comunes en el desarrollo de las actividades deportivas de alta intensidad como por ejemplo las que se desempeñan en el gimnasio, como lo son: powerlifting y el fitness

Las cronicidades de este tipo de circunstancias pueden llevar a problemas de salud como lo es el bruxismo

Es importante para el cuidado de la salud bucal la toma de medidas para prevenir

Ya que el no darle la importancia que se merecen las medidas preventivas pueden desencadenar en: Esmalte desgastado, alteraciones en la articulación temporo mandibular, cefaleas, alteraciones del sueño, etc.

Antecedentes

Se llegó a la conclusión que las personas que presentaban niveles crónicos de estrés tuvieron 3 veces más probabilidad de desarrollar bruxismo que los pacientes sin estrés. (1)

Se concluyó que la ansiedad como el estrés son dos problemas muy propensos en la sociedad actual y que afectan a mucha gente. Como hemos dicho anteriormente, estos problemas afectan más a los deportistas que se someten a mayores rendimientos, de esta manera, los deportistas deben entender que no deben preocuparse del resultado una vez que se ha dado todo el rendimiento posible, porque si hacemos deporte es porque disfrutamos con lo que hacemos y no debemos sumergirnos en situaciones que nos arrastren, sino aprender de los errores y hacerlo lo mejor posible, de esta manera realizaremos el ejercicio más felices, con mayor energía, estaremos más positivos y nos saldrá todo mejor. (2)

Las evaluaciones realizadas a las familias indicaron en la puntuación de la escala de ansiedad y el rasgo neuroticismo relacionado con una personalidad ansiosa van del rango de grave a leve. Los resultados muestran correlación positiva entre percepción de bruxismo con estrés ($r_s = .65$), estrés y ansiedad ($r_s = .65$), rasgo neuroticismo con estrés ($r_s = .74$; $p = .02$) y bruxismo con neuroticismo ($r_s = .25$) y debido al tamaño de muestra algunas correlaciones son no significativas. Es así que se concluye que las variables evaluadas son características centrales en el estudio del bruxismo. (3)

El estrés y la ansiedad

El estrés y la ansiedad son respuestas psicológicas naturales a situaciones desafiantes o estresantes del día a día. Estas emociones se vuelven más relevantes cuando hablamos del ámbito deportivo, más específicamente en aquellos de alta exigencia donde juega un papel determinante en la obtención de buenos resultados.

La ansiedad y el estrés crónico pueden desembocar en manifestaciones somáticas de descarga como es el bruxismo, afectando así la integridad del aparato estomatognático. (2)

Estrés en el entrenamiento físico de alta intensidad

Si bien el hacer ejercicio se asocia a la reducción del estrés, en ocasiones, puede actuar en forma contraria, volviéndose un factor de estrés adicional. Las personas que realizan entrenamiento de alta intensidad o exigencia (como ocurre con frecuencia dentro del ámbito fitness y durante el levantamiento de pesas), pueden quedar expuestos a factores determinantes en el aumento del estrés, algunos de ellos suelen ser el levantamiento de altas cargas, las exigencias estéticas o de rendimiento, la presión por superación personal y un aumento excesivo en la frecuencia con la que se realizan los entrenamientos.

Estas circunstancias pueden favorecer a la persistencia de estados de estrés sostenido, en particular en aquellos casos donde no se ejecuta una recuperación adecuada o cuando la práctica del deporte es acompañado de altos niveles de auto exigencia.

De tal manera, el entrenamiento no siempre funciona exclusivamente como regulador positivo del estrés, sino que, en determinados perfiles, puede coexistir con niveles elevados de tensión psicológica. (2)

Bruxismo

El bruxismo se define como el habito de rechinar o apretar los dientes, y se clasifica en bruxismo diurno y nocturno. Actualmente, Se considera una afección de etiología multifactorial, con predominante participación del sistema nervioso central.

entre los principales factores asociados se encuentran: el estrés, la ansiedad, la tensión emocional y las alteraciones del sueño.

Esta afección puede tener graves consecuencias como desgaste de esmalte dental, dolor mandibular, cefaleas y otros síntomas. Los factores de riesgo incluyen estrés, la genética y tensión muscular. (4)

Relación entre estrés y bruxismo

Diversos estudios han encontrado una relación directa entre los niveles altos de estrés y la presencia de bruxismo. Se ha planteado que el mismo podría funcionar como la somatización de la tensión emocional.

El aumento de actividad muscular mandibular funcionaria como vía de descarga frente a niveles elevados de estrés.

En este contexto, el bruxismo no puede ser considerado como una patología aislada, sino como un fenómeno que puede formar parte de un cuadro mas grande de respuesta del cuerpo ante el estrés. (5)

Entrenamiento exigente, estrés y bruxismo

Con los conceptos previos presentes, se puede plantear una relación teórica entre el entre el bruxismo, el estrés percibido y el entrenamiento físico de alta exigencia.

En personas que realizan este tipo de actividad de manera frecuente, en particular en entornos donde predomina la auto exigencia y la búsqueda constante de superación, pueden generarse este tipo de niveles de estrés psicológico. (2)

Este tipo de contexto podría vincularse con mayor probabilidad de aparición de manifestaciones de bruxismo. (6)

Es importante aclarar que esta asociación teórica no implica necesariamente un planteamiento de causalidad directa, sino como asociación multifactorial, en el cual intervienen variables contextuales, individuales y psicológicas. (1)

Pregunta problema

La pregunta en la que se intentará abordar de la mejor manera en este trabajo de investigación será “cuál es la prevalencia del bruxismo en practicantes de actividad física de alta exigencia que entrenan en gimnasios de Buenos Aires.

Objetivo General

Determinar la prevalencia del bruxismo en practicantes de actividad física que entrenan en gimnasios de Buenos Aires

Objetivos Específicos

- Identificar signos y síntomas compatibles con bruxismo por medio de un cuestionario
- Estimar la prevalencia presuntiva de bruxismo en la población estudiada.
- Determinar si los practicantes que concurren a los gimnasios presentan altos niveles de estrés.
- Explorar la relación entre el bruxismo y el estrés
- Describir la frecuencia de los principales signos y síntomas compatibles con bruxismo

Hipótesis:

En los gimnasios de buenos aires se halla un alto grado de prevalencia de bruxismo en relación al estrés que conllevan estas disciplinas.

Materiales y métodos

Diseño de la investigación

Se realizó un estudio observacional-descriptivo. Donde el objetivo principal fue analizar la prevalencia del bruxismo en practicantes de actividad física de alta exigencia que entrenan en gimnasios de Buenos Aires y a su vez explorar las relaciones posibles entre el bruxismo, el estrés, la ansiedad.

Población de Estudio

La población de estudio estuvo compuesta por practicantes aficionados que realizaban entrenamiento físico exigente en gimnasios de Buenos Aires.

Criterios de inclusión

- Participantes de 18 años o más.
- Personas que realicen actividad física en gimnasios de Buenos Aires.
- Personas que realicen entrenamientos de fuerza y musculación u otras modalidades de entrenamiento físico exigente.
- Personas con una frecuencia de entrenamiento de entre 4 y 6 veces por semana.
- Personas que hayan aceptado formar parte de este estudio.

Criterios de exclusión

- Personas menores de edad.
- Personas que no realicen actividad física en gimnasios de Buenos Aires.
- Personas con una frecuencia de entrenamiento de 1 a 3 veces por semana.
- Personas que no aceptaran participar voluntariamente en este estudio.

Instrumentos

Se utilizaron dos encuestas para la recolección de datos, las encuestas recopilaban información sobre la presencia de bruxismo, mientras que la segunda evaluó el nivel de estrés percibido (Anexos 1 y 2). Las preguntas fueron diseñadas de una manera clara y concisa para facilitar la respuesta de los participantes.

Procedimiento de Recopilación de Datos

Se visitaron varios de los gimnasios de Buenos Aires para invitar a las personas a participar de la investigación

Se obtuvo el consentimiento de los voluntarios para participar en las encuestas y se les explicó la finalidad de la investigación

Las encuestas fueron puestas a disposición de manera presencial o de manera virtual, según la preferencia del participante.

Los participantes realizaron la encuesta de manera individual, lo que garantizó el anonimato y confidencialidad de los datos proporcionados.

Análisis de Datos

Los datos obtenidos fueron analizados con el manejo de técnicas estadísticas descriptivas utilizando frecuencias y porcentajes. Además, se exploró la distribución de los casos de bruxismo según los diferentes niveles de estrés percibido.

Consideraciones Éticas

El estudio se llevó a cabo de acuerdo a los principios éticos de la investigación, con el fin de mantener la confidencialidad y el respeto de la privacidad de los participantes.

Se obtuvo la aprobación ética antes de la realización del estudio y se aplicaron las recomendaciones éticas definidas para la investigación en seres humanos.

RESULTADOS

se encuestó un total de 34 practicantes de actividad física de alta exigencia en los gimnasios de Buenos Aires para estimar la prevalencia presuntiva de bruxismo.

La información sobre la edad y sexo estuvo disponible en 26 de los 34 participantes. En este grupo el promedio de edad fue de 27 años, con edades comprendidas de 18 a 50 años. Del total de los encuestados que aportaron estos datos, 16 fueron varones, lo que equivale al 61.5% y 10 fueron mujeres, lo cual representa el 38.5%.

Siguiendo el criterio de considerar bruxismo a aquellos participantes que respondieron “sí” en más de 4 preguntas del cuestionario

De los 34 encuestados, 23 de los participantes (67,6%) exhibieron signos sospechosos de bruxismo, mientras que 11 (32.4%) no cumplieron con el criterio aplicado para la encuesta.

Se realizó un análisis descriptivo de los ítems del cuestionario de bruxismo. Las respuestas afirmativas más frecuentes fueron las vistas en los ítems 8 (61.8%) 3 (55,9) y 5 (52.9%), y las mas bajas en los ítems 6 y 11 (17.6%)

En términos del nivel de estrés percibido, se empleó la PSS (Escala de Estrés Percibido), indicando que el 47.8% en nivel moderadamente alto y el 30.4% en alto fueron los niveles más comunes entre los sujetos con bruxismo.

Por otro lado, se registraron las cargas máximas auto-reportadas por los participantes en cuatro ejercicios principales de los establecimientos. Las mujeres reportaron cargar aproximadamente 200 kg durante el press de piernas, y la mayoría de los hombres cargaron más de 300 kg.

En sentadillas, varias mujeres alcanzaron hasta los 120kg, y los hombres presentaron un rango más elevado, incluso llegando a los 200kg.

En el levantamiento de peso muerto era común la exposición a cargas de hasta 60kg por lado en mujeres y 80 kg por lado en hombres, y finalmente en la silla de cuádriceps tanto hombres como mujeres levantaron cargas cercanas a 100kg.

La información obtenida sobre las cargas que levantaban los encuestados permitió describir un perfil de entrenamiento de fuerza con un nivel de exigencia elevado entre los practicantes.

Tabla 1: Características sociodemográficas de los participantes.

Variable	Resultado
Participantes con edad y sexo registrados	26
Edad promedio	27 años
Rango de edad	18-50 años
Varones	16 (61,5%)
Mujeres	10 (38.5%)

De los 34 participantes, en 26 se dispuso de información correspondiente a edad y sexo, mientras que en los 8 restantes no se obtuvieron dichos datos sociodemográficos.

Tabla 2: Distribución de los participantes según nivel de estrés y presencia de bruxismo

Nivel de Estrés	Con Bruxismo	Sin Bruxismo
Muy alto	1	0
Alto	7	3
Moderadamente alto	10	2
Moderado	4	4
Bajo-moderado	0	2
Bajo	1	0

En la tabla 2 se destaca que entre quienes presentaron **estrés moderadamente alto o superior**, mostraron signos de bruxismo.

Por ejemplo, en 12 individuos que tenían estrés moderadamente alto, 10 informaron bruxismo, y entre 10 que tenían estrés alto, 7 informaron bruxismo. Los niveles de estrés bajos y bajo-moderados, por otro lado, prácticamente no tenían bruxismo.

Tabla 3: Prevalencia de bruxismo presuntivo en los participantes encuestados (n, %)

Bruxismo (presuntivo)	Frecuencia	Porcentaje
Sí	23	67,6 %
No	11	32,4 %

Como se observa en la tabla 3 se encontró que el 67.6% de los participantes presentaban bruxismo presuntivo según el cuestionario autoinformado. Una prevalencia tan alta de bruxismo hace suponer que puede considerarse como un fenómeno frecuente en practicantes que realizan actividad física exigente en gimnasios.

Tabla 4: Resultados de la encuesta de bruxismo auto informado

Pregunta	% de respuestas afirmativas
1. ¿Se ha dado cuenta que rechina o aprieta los dientes con frecuencia durante el sueño?	41,2 % (14/34)
2. ¿Alguien lo ha escuchado rechinar los dientes por la noche?	41,2 % (14/34)
3. ¿Ha sentido su mandíbula fatigada o dolor al despertar por la mañana?	55,9 % (19/34)
4. ¿Alguna vez siente dolor momentáneo de cabeza al despertar por la mañana?	47,1 % (16/34)
5. ¿Ha notado que rechina los dientes durante el día?	52,9 % (18/34)
6. ¿Presenta dificultad para abrir bien la boca al despertar?	17,6 % (6/34)
7. ¿Se ha dado cuenta de que presenta desgaste considerable en sus dientes?	47,1 % (16/34)
8. ¿Siente dolor en sus dientes al contacto con el aire o líquidos fríos?	61,8 % (21/34)
9. ¿Ha notado que aprieta los dientes durante el día?	47,1 % (16/34)
10. ¿Siente que se le traba la articulación de la mandíbula o que hace un sonido como clic al moverla?	35,3 % (12/34)
11. ¿Siente sus dientes encías con dolor al despertar por la mañana?	17,6 % (6/34)

Como se observa en la tabla 4, las respuestas afirmativas más frecuentes correspondieron a las preguntas 8, con un 61,8%, 3, con un 55,9% y 5, con un 52,9%. Las que presentaron menor frecuencia fueron las preguntas 6 y 11, ambas con un 17.6%.

DISCUSIÓN

En el presente trabajo se logró observar una elevada prevalencia de bruxismo en los practicantes de actividad física en los gimnasios de Buenos Aires.

De los 34 participantes encuestados, 23 presentaron resultados compatibles con bruxismo según el cuestionario de bruxismo auto informado, lo que representa un 67,6%. El porcentaje obtenido en el presente estudio fue superior al informado por Sales, et al., quienes a partir de una revisión sistémica y metaanálisis de 23 estudios, estimaron una prevalencia de bruxismo del 34% en una población conformada por atletas y paraatletas. (6)

Estos datos cobran relevancia porque una parte importante de los encuestados refirió molestias que podrían vincularse con bruxismo, principalmente el rechinar dentario o apretamiento, dolor mandibular y sensibilidad dentaria. Estas manifestaciones coinciden parcialmente con lo descrito por Frugone y Rodriguez, quienes caracterizaron al bruxismo como una actividad parafuncional que involucra rechinar o apretamiento dentario (4).

Este resultado sugiere que el bruxismo podría presentarse en una mayor frecuencia en personas que realizan entrenamientos exigentes. Este hallazgo coincide con lo informado por Róžak et al. Quienes señalaron que el bruxismo es frecuente en deportistas y que se relaciona con factores como el estrés psicológico y la exigencia competitiva (7). Si bien la actividad física suele ser asociada con beneficios para la salud como la reducción del estrés (8), Ingrid P.A y Pablo C.F señalan que los deportistas que son sometidos a mayores exigencias de rendimiento pueden manifestar niveles elevados de estrés, actuando de esta manera como un factor de sobrecarga, en especial cuando es acompañada de una alta frecuencia semanal, falta de descanso, ansiedad por el rendimiento (2).

Al analizar el estrés percibido, se observó una mayor frecuencia de casos compatibles con bruxismo en aquellos participantes con niveles moderadamente altos y altos, acorde con

los resultados presentados en la tabla 1. La presencia de bruxismo presuntivo fue más frecuente entre los participantes que refirieron mayores grados de estrés.

Esta tendencia se observó en quienes presentaron estrés moderadamente alto, donde 10 de 12 casos cumplieron con los criterios compatibles, y así mismo también en el grupo de estrés alto, con 7 de 10 casos.

En cambio, los grados más bajos de estrés se vincularon con una frecuencia menor de manifestaciones compatibles con bruxismo.

En este estudio, la presencia de bruxismo presuntivo fue más frecuente entre los participantes que presentaba niveles moderadamente altos y altos de estrés. Este hallazgo coincide por lo informado por Miriam POP ,Ebingen VC, quienes encontraron asociación entre el estrés y el bruxismo probable de vigilia en estudiantes universitarios (1).

En conjunto, estos datos respaldan la consideración del bruxismo como una condición multifactorial, en la que pueden actuar factores psicológicos, musculares, neurológicos y conductuales (4).

En el caso de los practicantes de entrenamiento de fuerza o actividades de alta exigencia, la tensión muscular y psicológica podría favorecer el apretamiento dentario, sobre todo en personas con altos niveles de auto exigencia (2).

Además, durante las visitas realizadas a los gimnasios de Buenos aires, se observó de manera no sistémica, que en algunos practicantes apretaban los dientes durante la ejecución de ciertos ejercicios de fuerza según parece por el esfuerzo físico realizado. Esto no significa necesariamente que el entrenamiento cause bruxismo, pero sí podría actuar como un factor asociado o favorecedor en determinados individuos.

Hay que mencionar que los resultados de este estudio no permiten establecer una relación causa y efecto entre el entrenamiento, el bruxismo y el estrés. El estudio permite analizar posibles asociaciones, pero no afirmar que una variable produzca directamente a la otra. Por este motivo los resultados deberían ser interpretados con cautela.

Otra limitación importante es que el bruxismo fue evaluado mediante un cuestionario auto informado. Es decir que los datos dependen de lo que cada participante percibe o recuerda sobre sus síntomas. Algunas personas pueden no saber que rechinan los dientes durante la noche, mientras que otras pueden relacionar los síntomas percibidos como el dolor mandibular, cefalea o sensibilidad dentaria con bruxismo sin tener un diagnóstico clínico

confirmado. Por lo tanto, en este trabajo se habla de bruxismo presuntivo y no de diagnóstico definitivo (9).

Debe tenerse en cuenta también que la muestra fue reducida, ya que participaron un total de 34 personas. Esto limita la opción de generalizar los resultados a todas las personas que entrenan en gimnasios. No obstante, los datos obtenidos permiten realizar una primera aproximación al tema y muestran lo relevante que es seguir investigando esta problemática en poblaciones físicamente activas.

En el ámbito odontológico, estos resultados son relevantes porque destacan la necesidad de observar atentamente a los signos de bruxismo en personas que realizan entrenamientos intensos. Debería prestarse atención a la presencia de dolor mandibular, sensibilidad dentaria, desgaste dental, o ruidos articulares, así como otros signos compatibles. La detección temprana de estos signos podría contribuir a prevenir complicaciones mayores como mayor desgaste del esmalte, alteraciones de la ATM o dolor muscular (10).

En base a esto, se considera importante el promover medidas preventivas como la educación sobre el bruxismo, estrategias para el manejo del estrés, la mejora del sueño, la consulta odontológica y la indicación de placas de bruxismo en casos que sea necesario. (10)

Los resultados en este estudio indicaron un nivel elevado de la frecuencia de bruxismo presuntivo en los participantes voluntarios, especialmente en aquellos que presentaron niveles más altos de estrés. Aunque no se plantee una relación causal, las presentes observaciones sugieren que estos factores podrían tener un papel más que relevante en relación a las manifestaciones del bruxismo.

Se considera de gran importancia en este estudio, que se lleven a cabo nuevas futuras investigaciones con muestras más amplias, incorporar evaluaciones clínicas y más control de las variables como la calidad del sueño, el consumo de estimulantes, frecuencia de entrenamiento semanal. Esto daría lugar para obtener unos mejores resultados y entender mejor la relación entre el entrenamiento físico existente, estrés y bruxismo.

CONCLUSIÓN:

Derivada de la investigación, se concluye que los practicantes de actividad física de alta exigencia encuestados en gimnasios de Buenos Aires presentaron una elevada prevalencia presuntiva de bruxismo. De los 34 participantes encuestados, 23 presentaron manifestaciones compatibles con bruxismo presuntivo, lo que representa el 67.6% de la muestra.

Los casos compatibles con bruxismo se presentaron en mayor frecuencia en los participantes que refirieron niveles de estrés moderadamente alto y alto. Esto sugiere que el estrés podría relacionarse con la aparición de bruxismo en personas que realizan entrenamientos físicos exigentes.

A razón que el estudio fue de tipo observacional-descriptivo, con una muestra reducida y basado en cuestionarios auto informados.

Por esa razón, no permite establecer una relación causal ni confirmar un diagnóstico definitivo. Por esta razón los hallazgos deben interpretarse como presuntivos.

Finalmente, es importante que el profesional en la consulta odontológica tenga en cuenta para la evaluación, factores como el estrés, la actividad física de alta exigencia, como posibles factores asociados al bruxismo.

Esto puede favorecer y orientar a la mejor detección temprana, la prevención y un mejor manejo de cada paciente.

ANEXOS

Anexo 1

Cuestionario de bruxismo auto informado

Pregunta	SI	NO
1. ¿Se ha dado cuenta que rechina o aprieta los dientes con frecuencia durante el sueño?		
2. ¿Alguien lo ha escuchado rechinar los dientes por la noche?		
3. ¿Ha sentido su mandíbula fatigada o con dolor al despertar por la mañana?		
4. ¿Alguna vez siente dolor momentáneo de cabeza al despertar por la mañana?		
5. ¿Ha notado que rechina los dientes durante el día?		
6. ¿Presenta dificultad para abrir bien la boca al despertar?		
7. ¿Se ha dado cuenta de que presenta desgaste considerable en sus dientes?		
8. ¿Siente dolor en sus dientes al contacto con el aire o líquidos fríos?		
9. ¿Ha notado que aprieta los dientes durante el día?		
10. ¿Siente que se le traba la articulación de la mandíbula o que hace un sonido como clic al moverla?		
11. ¿Siente sus dientes o encías con dolor al despertar por la mañana?		

Anexo 2

ESCALA DE ESTRES PERCIBIDO (PSS)

Marca la opción que mejor se adecúe a tu situación actual, teniendo en cuenta <i>el último mes</i> .	Nunca	Casi	De vez en	A	Muy a
1. ¿Con qué frecuencia has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2. ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?					
3. ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno/a de tensión)?					
4. ¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?					
5. ¿Con qué frecuencia has sentido que hayas enfrentado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. ¿Con qué frecuencia has estado seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?					
7. ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas te salen bien?					
8. ¿Con qué frecuencia has sentido que no podías enfrentar todas las cosas que tenías que hacer?					
9. ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10. ¿Con qué frecuencia has sentido que tienes el control de todo?					
11. ¿Con qué frecuencia has estado enojado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?					
12. ¿Con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer)?					
13. ¿Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?					
14. ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?					

Bibliografía

1. Miriam POP, Ebingen VC, Omar RA. Prevalencia de bruxismo vigilia evaluado por auto-reporte en relacion con estres, ansiedad y depresion. Revista Estomatologica Herediana. 2016 julio; 26(3).
2. Ingrid PA, Pablo CF. Afrontamiento del estres y la ansiedad en el ambito deportivo. EFDeportes.com. 2011 Enero;(152).
3. Norma CF, Monica T, Gonzales-Ramirez. ESTRES PERCIVIDO Y FACTORES ASOCIADOS AL BRUXISMO. REPORTE DE CASO DE UNA FAMILIA. Ajayu Organo de Difusion Cientifica del departamento de Psicologia UCBSP. 2017 enero; 15(2).
4. Frugone ZR, Rodriguez e. Bruxismo. Avances en Odontoestomatologia. 2003 Junio; 19(3).
5. Rivera-Reza DI, Vilchis MCV, Gaitán-Cepeda LA. Impacto de enfermedades orales asociadas a estrés sobre la calidad de vida. Revista Internacional Odovtos de Ciencias Dentales. 2020 agosto; 22(2).
6. de Sales ADN, Almeida RdAC, Barbosa ATL, Raposo JCdS, Correia Júnior JL, Gusmão BdA, et al. Prevalence of Bruxism in Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Oral Rehabilitation. 2025 junio; 52(9).
7. Różak P, Nosowicz K, Wójcik J, Musielińska M, Malicka P, Draguła M. The impact of bruxism on orofacial health and performance in athletes: a systematic review. Journal of Education, Health and Sport. 2026 Marzo; 88.
8. Remor E, Rueda CP. La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. Interamerican Journal of Psychology. 2007; 41(3).
9. CRUZ F, Norma GR, Mónica T, VANEGAS F, Juno MT. Cuestionario de bruxismo autoinformado. Estudio piloto en el noreste de México. Interdisciplinaria. 2019 marzo; 36(2).
10. H M, M F, Y A, T I, K O, K O, et al. Managements of sleep bruxism in adult: a systematic review. Japanese Dental Science Review. 2022;; p. 124-136.
11. Campo-Arias A, Bustos-Leiton GJ, Romero-Chaparro A. Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra de universitarias de Bogotá, Colombia. Aquichan. 2009 diciembre; 9(3).
12. Camila C, Montserrat M, Andre L, Andrea V, Mauricio G, Osmir BdOJ. Protector bucal por laminado a presión en paciente deportista. Revista clínica de periodoncia, implantología y rehabilitación oral. 2017.
13. Jose RGS, Manuel GC, Melvin ZP. Relacion entre ansiedad y ejercicio fisico. Rev Cubana Invest Biomed. 2017 junio; 36(2).
14. Adalberto CA, Heidi CO, Edwin H. Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. Revista de la Facultad de Medicina. 2014 Septiembre; 62(3).
15. Firmani M, Reyes M, Becerra N, Flores G, weitzman m, Espinosa P. Bruxismo de sueño en niños y adolescentes. Rev.chill.pediatr. 2015 octubre; 86(5).
16. International Powerlifting Federation. [Online]. [cited 2023 mayo 12. Available from: <https://www.powerlifting.sport/about-ipf/>.
17. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. [Online].; 2023 [cited 2023 mayo 14. Available from: <https://www.hhs.gov>.
18. Institutos Nacionales de la Salud (NIH) de los Estados Unidos. [Online].; 2023 [cited 2023 5 7. Available from: <https://www.nlm.nih.gov>.
19. V.J GG, J.M UT, J SV. Evaluación de la maloclusión, alteraciones funcionales y hábitos orales en una población escolar: Tarragona y Barcelona. Av Odontoestomatol. 2011 abril; 27(2).

