

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

# Estrés: un enemigo del bienestar general y de la salud oral

El estrés es un importante problema de salud en las sociedades modernas. Además de sus múltiples efectos en la salud general, se relaciona directamente con diversos problemas de salud oral como el bruxismo, la caries o la enfermedad periodontal.

**RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL ESTRÉS**

- Técnicas de relajación
- Respiración adecuada
- Hábitos de vida saludable
- Mejorar la calidad del sueño

Visita a tu dentista regularmente

## Dr. Anitua, ¿cómo afecta el estrés a nuestra salud?

Primero, me gustaría diferenciar entre el estrés diurno y el nocturno, ya que el origen va a ser diferente, aunque tenga las mismas consecuencias e incluso se complementen.

El estrés diurno, por lo general, tiene que ver con determinados hábitos de vida, incluyendo el estrés del trabajo, mientras que el estrés nocturno tiene mucha más relación con la respiración durante el sueño, aunque hay personas que trasladan sus problemas del día a la noche, cronificando su estrés.

El estrés crónico tiene un notable impacto sobre la salud y el bienestar físico y mental. Por ejemplo, tiene un papel muy relevante en el origen de algunos trastornos hormonales, digestivos o cardiovasculares, y afecta negativamente al correcto funcionamiento del sistema inmunitario. También causa cambios conductuales, se relaciona directamente con algunos trastornos mentales y merma de forma importante la calidad del sueño, lo cual inuye notablemente en la calidad de vida. Es importante señalar que frecuentemente el estrés es causa o empeora cuadros de dolor crónico de espalda o de cabeza, y trastornos musculares o articulares. Además, el estrés puede potenciar la inflamación, agravando el curso de determinadas enfermedades, como las denominadas enfermedades autoinmunes, y puede llegar a afectar incluso a la fertilidad.

## ¿El estrés afecta también a la salud oral?

Efectivamente. El estrés se relaciona con numerosos problemas bucodentales de forma directa e indirecta. Por ejemplo, el estrés es una de las principales causas del bruxismo o apretamiento dental. Además de tensión muscular o articular, el apretamiento puede generar cuadros de dolor facial y dolores de cabeza, un desgaste excesivo de los dientes e incluso puede llegar a provocar fracturas dentales.

Las personas que sufren estrés tienden a aumentar el consumo de grasas, azúcares y alimentos procesados. Esto, junto a que suelen descuidar su higiene bucodental, hace que sean también más propensos a padecer caries y enfermedad periodontal. Además, la producción de saliva puede reducirse por el estrés o por los medicamentos empleados para su tratamiento, agravando esta tendencia a padecer caries. Todo lo anterior, añadido a las alteraciones que el estrés provoca en el sistema inmune, puede agravar algunas enfermedades.

Por último, señalar también que las personas con estrés son más susceptibles a padecer aftas bucales e infecciones oportunistas como las candidiasis.

## ¿Qué recomendaciones daría a las personas que sufren estrés crónico?

En primer lugar, quisiera señalar la importancia de acudir al dentista con regularidad para detectar problemas bucodentales de forma precoz, así como para prevenir algunas

de las consecuencias del estrés. Por ejemplo, aquellos pacientes que padecen bruxismo requieren un diagnóstico preciso, así como un tratamiento multidisciplinar e individualizado. En ocasiones, precisan utilizar una férula oclusal, esto es, un dispositivo personalizado para proteger los dientes y la articulación, y ayudar a disminuir la sobrecarga de los músculos. En otros casos un dispositivo intraoral para el tratamiento de las apneas del sueño.

Más allá de la salud oral, es muy importante recordar a las personas con estrés la importancia de seguir una dieta equilibrada, de comer de forma pausada y consciente, de mantener una adecuada hidratación y cuidar de forma exquisita la higiene bucodental y su calidad de sueño.

Finalmente, me gustaría indicar la importancia de la adopción de hábitos de vida saludables para combatir el estrés. Por ejemplo, poner en práctica técnicas encaminadas a la relajación y a mejorar la calidad del sueño, así como aprender a respirar de una manera adecuada, pueden resultar de gran ayuda para mejorar la calidad de vida de las personas con estrés.

RPS: 220/19

Visita nuestro canal de **YouTube** y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

CLÍNICA **eduardo anitua**

Clínica Eduardo Anitua | Un equipo multidisciplinar de especialistas en salud bucofacial