



Fisioterapia para el alivio del bruxismo, en el videoconsejo del mes de julio

El estrés y la ansiedad incrementan el dolor mandibular y el rechinar de dientes: descubre cómo aliviar el bruxismo

- La campaña '*12 meses, 12 consejos de salud*' del mes de julio explica las causas del bruxismo y cómo aliviar sus consecuencias musculares a través de unos sencillos consejos.
- El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC) señala que la fisioterapia ayuda a restaurar el movimiento muscular y contribuye a reducir el dolor.

Santander, 13 de julio de 2021.- El [Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria \(ICPFC\)](#) dedica su [videoconsejo](#) del mes de julio a una dolencia cada vez más extendida entre la población debido al estrés y la ansiedad: el bruxismo.

El bruxismo es un trastorno que consiste en apretar y rechinar los dientes de forma involuntaria y regular, tanto a lo largo del día como durante la noche, lo que puede causar daños en los dientes, desgaste del esmalte, dolores musculares en la zona de la mandíbula e incluso dolores frecuentes de cabeza.

La fisioterapia trata el dolor de la mandíbula, la articulación y toda la musculatura relacionada para "*restaurar el movimiento y contribuir eficazmente a reducir el dolor*", según se explica en el [videoconsejo](#) de la campaña '*12 meses, 12 consejos de salud*', que el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)** realiza junto a los Colegios Profesionales de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, Cataluña, País Vasco, Navarra, Galicia, Comunidad Valenciana, La Rioja y Aragón.

"El bruxismo está desencadenado en la actualidad, básicamente, por factores psicosociales, ya que vivimos en una sociedad con un alto porcentaje de estrés y ansiedad". Además del desgaste de los dientes, también puede generar "*marcas en los labios por apretar con los dientes y en la zona de la mejilla, dolor en la articulación temporomandibular (ATM), en la zona superior de la mandíbula, cercana al oído, o hipertrofia del músculo masetero, en el área del moflete*".

La acción de los fisioterapeutas interviene en todas estas áreas en la cabeza del paciente. "*Además, toda la región mandibular está conectada con la columna cervical, por lo que los fisioterapeutas también debemos tratar esta zona una vez valorados los síntomas*".

Los fisioterapeutas cántabros aconsejan una serie de pautas básicas para aliviar este trastorno involuntario que se genera en el cerebro como un estímulo automatizado, al igual que caminar o respirar:

1. **Vigila dónde colocas la lengua** cuando estás en reposo. Debería estar apoyada en el paladar superior detrás de los dientes.
2. Evita que los incisivos superiores e inferiores **estén en contacto**.



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL
DE FISIOTERAPEUTAS
DE CANTABRIA

3. **Revisa cuánto abres la boca.** Lo normal sería que cupieran unos tres dedos entre los incisivos de arriba y los de abajo.
4. **Un ejercicio sencillo** para relajar esta región es **mantener la presión** con los dedos en el musculo masetero a la vez que abrimos un poco la boca. Posteriormente quitamos la presión para cerrar la boca y repetimos sin generar dolor.

Campaña 12 meses, 12 consejos de salud

La campaña "12 meses, 12 consejos de salud" es una iniciativa del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, que arrancó en 2013 y a la que se sumaron posteriormente los Colegios Profesionales/Oficiales de Fisioterapeutas de Cataluña, P. Vasco, Navarra, Galicia, Comunidad Valenciana, Cantabria, La Rioja y Aragón. Su objetivo es prevenir las lesiones provocadas por los malos hábitos a través de una serie de cortos de animación que se emiten con periodicidad mensual a través de distintos soportes, entre ellos las redes sociales y los medios de comunicación.

El videoconsejo se publica mensualmente en el canal de YouTube del Colegio: TVCOLFISIOCANT <https://www.youtube.com/channel/UCkMfN-iWPfVfyek3puZDIOW>

Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria es una organización que representa a más de 875 fisioterapeutas. El 12 de junio de 2018 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos de Cantabria, en colaboración con los poderes públicos.



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL
DE FISIOTERAPEUTAS
DE CANTABRIA

Teléf.: 942 372 790

sede@colfisiocant.org / www.colfisiocant.org



@colfisiocant



@colfisiocant



@colfisiocant