





Repercusiones del estrés académico en la salud bucodental de estudiantes universitarios

Academic Stress and Its Impact on University Students' Oral Health

Gabriela Lizeth Carrera Guanga ¹ 

Yordan Josué Alvarez Delgado ¹ 

Gissela Mayli Vaca Rivera ¹ 

Diana Maribel Andagua Jami ¹ 

¹ Universidad de los Andes, UNIANDES, Ambato. Tungurahua, Ecuador.

Autor para la correspondencia: ua.gabrielacg89@uniandes.edu.ec

RESUMEN

El estrés académico se ha convertido en un factor determinante en la salud general de los estudiantes universitarios, llega a afectar particularmente, su salud bucodental. Este trabajo persigue como objetivo analizar los mecanismos fisiológicos y conductuales mediante los cuales el estrés influye en enfermedades orales como la caries, gingivitis, bruxismo y xerostomía. A través de una búsqueda bibliográfica en bases como PubMed, Scopus y SciELO, se identificaron estudios que evidencian la relación directa entre el estrés y hábitos perjudiciales como el consumo excesivo de azúcar, higiene oral deficiente y tabaquismo.

ABSTRACT

Academic stress has become a determining factor in the overall health of university students, particularly affecting their oral health. This study aims to analyze the physiological and behavioral mechanisms through which stress influences oral diseases such as caries, gingivitis, bruxism, and xerostomia. Through a literature search in databases such as PubMed, Scopus, and SciELO, studies were identified that show a direct relationship between stress and harmful habits such as excessive sugar consumption, poor oral hygiene, and smoking. Likewise, the need to implement psychoeducational and preventive

Asimismo, se destaca la necesidad de implementar programas de intervención psicoeducativa y preventiva dentro del entorno universitario. El abordaje integral del estrés académico podría reducir sus efectos negativos sobre la cavidad oral y promover una mejor calidad de vida en la población estudiantil.

Palabras clave: estrés académico, salud oral, bruxismo, estudiantes universitarios, prevención

intervention programs within the university environment is highlighted. A comprehensive approach to academic stress could reduce its negative effects on the oral cavity and promote a better quality of life among the student population.

Keywords: Academic stress, oral health, bruxism, university students, prevention

Recibido: 05/06/2025.

Aprobado: 21/10/2025.

Editor: Yasnay Jorge Saínz.

Aprobado por: Silvio Emilio Niño Escofet.

Introducción

La salud de la cavidad oral es un aspecto crucial del bienestar general y tiene un impacto significativo en la vida diaria, en el entorno universitario, los estudiantes encuentran varios factores que pueden afectar su salud bucal, como el tiempo social, económico, emocional, académico, desorganizado e insuficiente para el autocuidado. Estudios recientes han enfatizado la importancia de la salud bucal durante esta etapa de la vida, y destacan tanto los factores de riesgo como las medidas preventivas.⁽¹⁾

Es evidente que algunas actividades durante la experiencia universitaria pueden repercutir negativamente en la salud física y mental; sin embargo, la salud oral no se queda atrás y debe recibir atención con la misma relevancia. Los episodios de estrés afectan de manera significativa el bienestar psicológico, social y la calidad de vida de los jóvenes universitarios. Debido a esto, se han realizado numerosas investigaciones sobre este tema. No obstante, estos episodios también tienen un impacto indirecto en la salud bucal, ya que pueden dar lugar a hábitos dañinos. Entre estos se encuentran el bruxismo, el consumo excesivo de azúcares y bebidas

energéticas, una reducción en la frecuencia del cepillado dental y un cambio en la producción de saliva. Estas alteraciones pueden llevar a la sequedad bucal, o xerostomía, lo que a su vez aumenta el riesgo de desarrollar tanto caries como otros tipos de lesiones no cariosas, enfermedades periodontales e infecciones bucales. La combinación de estos factores contribuye al deterioro progresivo de la salud bucodental, lo que resalta la importancia de abordar el estrés no solo desde una perspectiva psicológica, sino también en relación con el bienestar oral.

Factores que generan estrés en estudiantes universitarios del área de la salud

Se calcula que aproximadamente la mitad de los estudiantes universitarios pueden experimentar problemas de salud, por el consumo de alcohol, la depresión y conflictos familiares. Estas situaciones pueden generar un nivel significativo de estrés y llega a afectar su desempeño en las actividades académicas. ⁽²⁾

La relación entre la conducta de salud y el estrés académico indica lo siguiente:

- Estresores y sus síntomas: correlación negativa baja con la conducta de salud.
- Las estrategias de afrontamiento: correlación positiva baja.
- Hábitos alimenticios, consumo de drogas y la organización del sueño: correlación positiva moderada.
- Condición física, descanso y el autocuidado: correlación positiva más alta, constituyen los factores con mayor influencia en la conducta de salud. ⁽³⁾

La relación entre el estrés y la conducta de salud muestra que su impacto varía según los hábitos adoptados, factores como la alimentación, el sueño y el consumo de sustancias tienen un impacto moderado, mientras que el ejercicio, el descanso y el autocuidado, incluida la higiene oral, son clave para el bienestar. El estrés puede llevar al descuido de la higiene bucal y aumentar el riesgo de enfermedades bucodentales, lo que también afecta la autoestima, por lo que priorizar el autocuidado y la salud oral es esencial para contrarrestar estos efectos.

El Síndrome de Burnout

También se lo conoce como síndrome de desgaste profesional, es un trastorno caracterizado por un agotamiento emocional extremo, despersonalización y una sensación de ineficacia personal, afecta principalmente a aquellos profesionales que trabajan en sectores de servicios, como la educación y la salud. ⁽⁴⁾

Aunque no está formalmente definido en el DSM-V ni en la CIE-10, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo reconoció en 2000 como un factor de riesgo laboral a causa de su impacto en la salud mental y física de los individuos. ⁽⁵⁾

En cuanto a la salud oral, el burnout tiene implicaciones significativas, la ansiedad y el agotamiento emocional pueden desencadenar hábitos para funcionales como el bruxismo (rechinar de dientes), que se manifiesta principalmente por el estrés acumulado. Asimismo, el desinterés por el autocuidado personal y la salud bucal se incrementa, lo que puede resultar en un descuido de la higiene oral. El agotamiento físico y mental también puede llevar a la alteración de los hábitos alimenticios y la calidad del sueño, factores anteriormente expuestos como influyentes de manera negativa en la salud oral. Este trabajo persigue como objetivo analizar los mecanismos fisiológicos y conductuales mediante los cuales el estrés influye en enfermedades orales como la caries, gingivitis, bruxismo y xerostomía.

Método

La presente investigación tiene un diseño observacional, ya que, se registró la información adquirida acerca de los estudiantes universitarios de la Universidad Regional Autónoma de los Andes sin influir en su entorno ni modificarlo, para una mejor comprensión del contexto y antecedentes del tema. Como método se empleó una encuesta estructurada relacionada con los factores de estrés y su impacto en la salud oral.

Población y muestra

Asimismo, la población objeto de estudio está conformada por estudiantes activos de las carreras de odontología y medicina de la Universidad Regional Autónomas de los Andes, que se encuentran entre la segunda y tercera década de vida, considerado un grupo relevante en términos de estrés académico relacionado con la salud oral.

- **Criterios de inclusión**

- Estudiantes matriculados en las carreras de odontología y medicina de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES).
- Estudiantes activos al momento de la recolección de datos.

- **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no pertenecieran a la institución.

Encuesta

Para recopilar datos, se diseñó una encuesta estructurada, la cual se encuentra distribuida en seis secciones:

- Datos generales, donde se recopiló información sociodemográfica que incluyen la edad, el sexo y la carrera universitaria.
- Factores de estrés, en el cual se usó la escala Likert, porque permite obtener un valor representativo para cada indicador de la pregunta, con lo cual es posible generar gráficos estadísticos que permiten obtener con facilidad los principales hallazgos de una investigación, si se toman en cuenta lo siguiente:
 - Presión académica
 - Problemas económicos
 - Falta de sueño
 - Problemas personales o familiares
 - Dificultad para adaptarse a la universidad
- Síntomas del estrés y salud oral
 - Bruxismo
 - Dolor en la mandíbula o músculos faciales

- Xerostomía
- Dificultad para mantener una buena higiene oral
- Manejo del estrés
 - Ejercicio físico
 - Meditación o técnicas de relajación
 - Hábitos saludables de sueño
 - Consumo de cafeína o bebidas energéticas
 - Tabaco o alcohol
 - Ninguna estrategia específica
- Estrés relacionado con la salud oral
- Estrategias de la universidad

RESULTADOS

Los resultados indican que los encuestados que corresponden entre 19 - 20 años de edad (38 %) son el grupo más numeroso, lo que sugiere que la mayoría se encuentran en los primeros años de su carrera universitaria. Los encuestados entre 21 - 22 años (28 %) representan un porcentaje significativo, esto indica que hay una presencia notable de estudiantes en la mitad de su formación académica. Los estudiantes entre 17 - 18 años (20 %) son los estudiantes más jóvenes, posiblemente aquellos que recién ingresaron a la universidad. Mientras que los de 23 o más años (14 %) son el grupo menos representado, lo cual sugiere que hay una menor cantidad de estudiantes de cursos avanzados o con trayectoria académica más larga.

La mayoría de los estudiantes encuestados son mujeres, lo cual puede influir en los resultados según de cómo cada género maneja el estrés y su impacto en la salud oral. Odontología (77 %) tiene una representación significativamente mayor que Medicina (23 %) en la encuesta. Esto sugiere que los resultados podrían reflejar más la percepción de los estudiantes de odontología respecto al estrés.

La figura 1 muestra los factores de estrés académico.

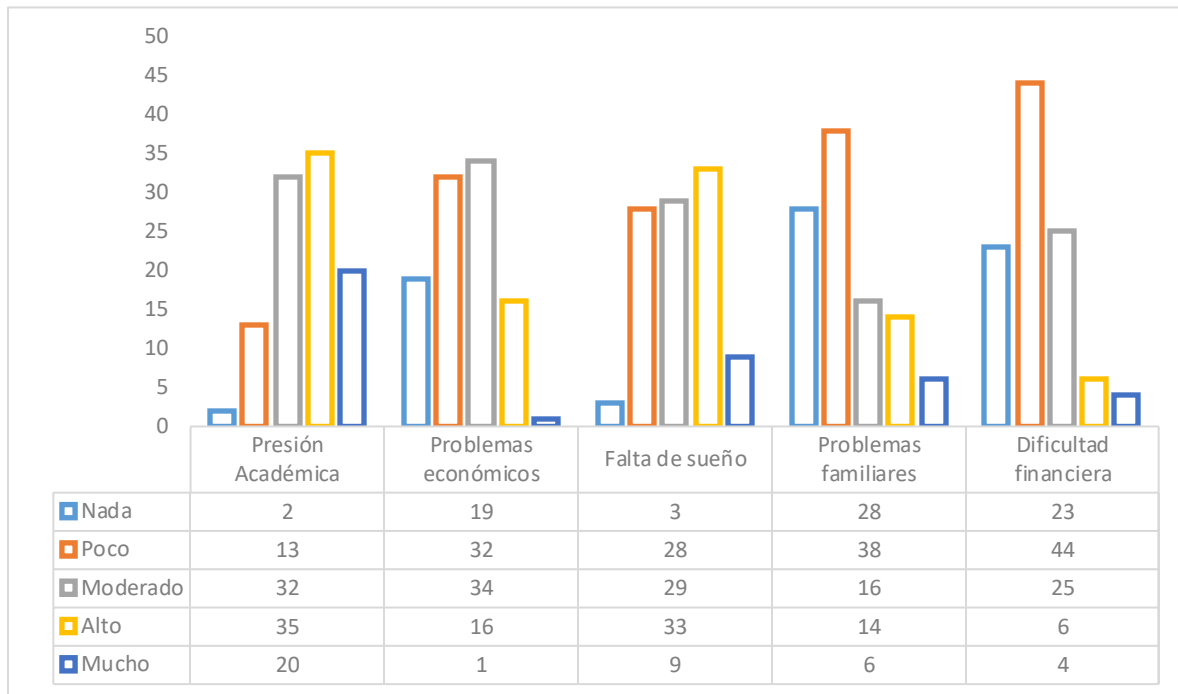


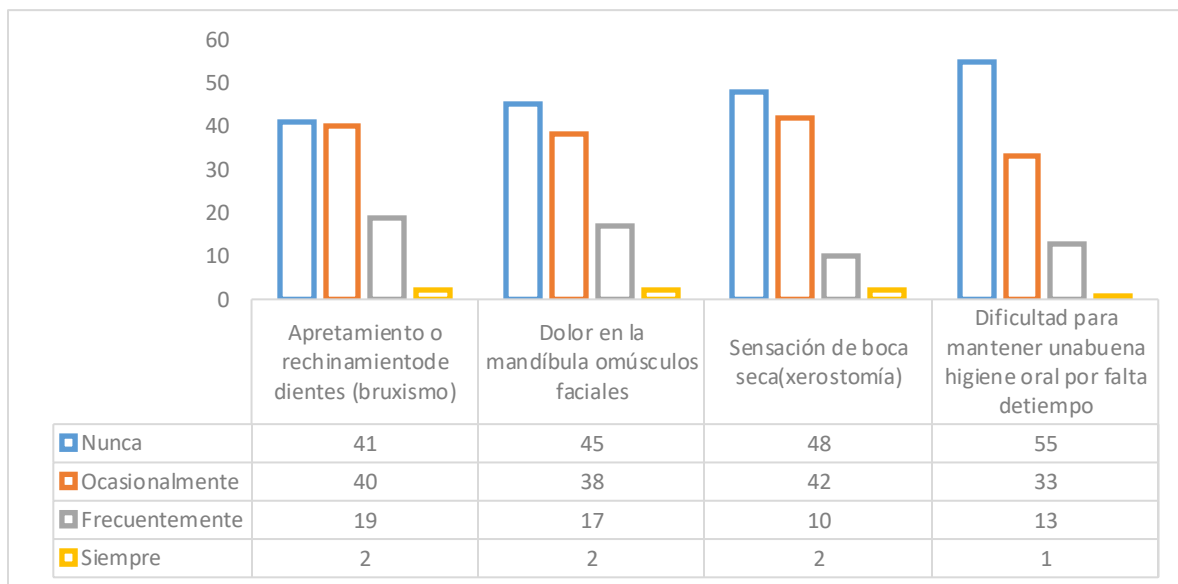
Figura 1. Factores de estrés académico.

Se evaluaron cinco factores: presión académica, problemas económicos, falta de sueño, problemas familiares y dificultad académica.

- Presión académica: solo 2 estudiantes no sienten presión académica, 13 encuestados mencionan que les afecta poco, en el rango moderado se encuentran 32 encuestados, 35 estudiantes experimentan un alto nivel de presión académica y 20 lo perciben como muy alto. La mayoría de los estudiantes tienen una percepción moderada o alta de este factor, lo que indica que la carga académica es un motivo significativo de estrés.
- Problemas económicos: 19 personas no tienen problemas económicos, mientras que 32 reportaron que este factor les afecta poco, 34 encuestados mencionaron que tienen un nivel moderado de problemas económicos, 16 lo consideran alto y solo 1 encuestado lo califica como muy alto. Lo cual sugiere que este factor no es la mayor fuente de estrés para la mayoría.

- Falta de sueño: solo 3 estudiantes dijeron que no les afecta, 28 encuestados indicaron que este factor les afecta poco, 29 lo consideran moderado, 33 personas sufren un alto nivel de falta de sueño y 9 mencionaron que la falta de sueño es muy alta. Esto confirma que la falta de sueño es un problema común entre los estudiantes y podría estar relacionada con el estrés académico.
- Problemas familiares: 28 estudiantes mencionaron que no les afecta en absoluto, 38 consideran que los problemas familiares los afectan poco, 16 lo ven como un problema moderado, 14 encuestados lo calificaron como alto y solo 6 lo ven como un problema muy alto. Indica que para la mayoría de los estudiantes los problemas familiares no son la principal fuente de estrés.
- Dificultad financiera: 23 estudiantes indicaron que no tienen problemas financieros, 44 mencionaron que la dificultad financiera les afecta poco, mientras que 25 la consideran moderada, 6 la calificaron como alta y solo 4 la perciben como un problema muy alto. Aunque hay estudiantes con dificultades económicas, en general no es el principal factor de estrés.

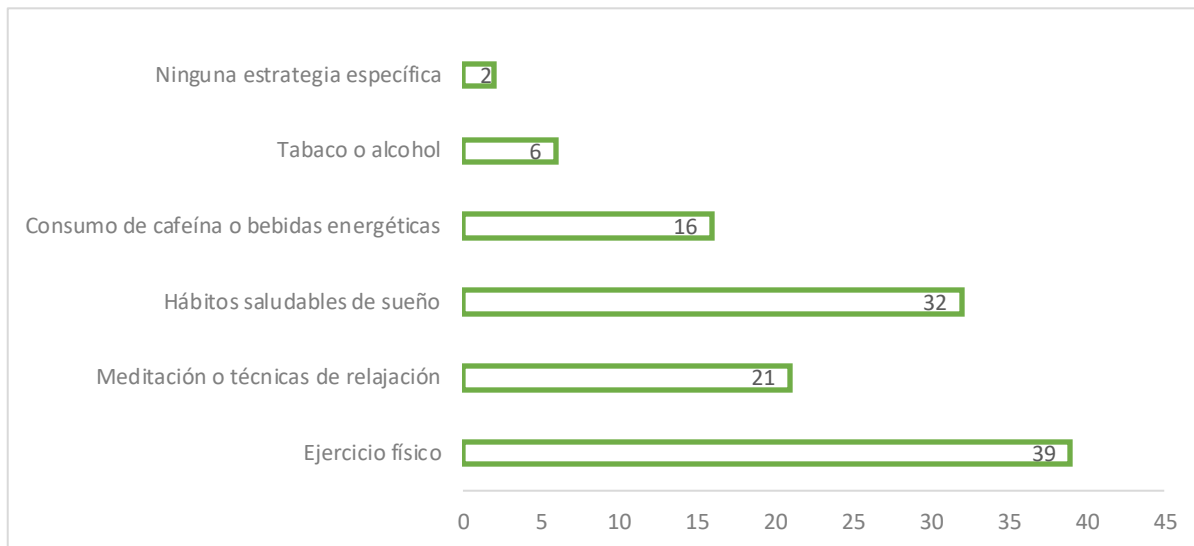
Figura 2. Síntomas del estrés relacionados con la salud bucal.



Entre los síntomas de estrés relacionados con la salud bucal se encuentran:

- Apretamiento o rechinar de dientes (Bruxismo): 41 encuestados nunca han experimentado bruxismo, mientras que 40 lo han sentido ocasionalmente, 19 mencionaron que lo padecen con frecuencia y solo 2 afirmaron que siempre lo presentan. Esto sugiere que el bruxismo es un problema común, pero en la mayoría de los casos no es severo.
- Dolor en la mandíbula o músculos faciales: 45 personas indicaron que nunca han sentido este tipo de dolor, mientras que 38 lo experimentan ocasionalmente, 17 mencionaron que lo sufren con frecuencia y solo 2 afirmaron que siempre lo padecen. El hecho de que la mayoría no experimente dolor mandibular indica que este síntoma no es generalizado, aunque sí hay un grupo afectado.
- Sensación de boca seca (Xerostomía): 48 encuestados nunca han sentido boca seca, mientras que 42 la han percibido ocasionalmente, 10 mencionaron que la sufren con frecuencia y solo 2 indicaron que siempre la padecen. Esto sugiere que la xerostomía no es un problema predominante, pero sí afecta a un grupo reducido de estudiantes.
- Dificultad para mantener una buena higiene oral por falta de tiempo: 55 personas indicaron que nunca han tenido problemas para mantener su higiene oral debido a la falta de tiempo, 33 dijeron que esto les afecta ocasionalmente, 13 mencionaron que lo experimentan con frecuencia y solo 1 persona señaló que siempre enfrenta esta dificultad. Esto sugiere que, aunque la carga del estrés que presentan los estudiantes puede ser demandante, la mayoría de los estudiantes logran mantener su higiene oral.

Figura 3. ¿Cómo manejas el estrés?



En esta pregunta se permitió más de una respuesta, pues el estudiante puede realizar más de una sola actividad:

- Ninguna estrategia específica (2 votos): Un pequeño grupo de estudiantes no utiliza ninguna estrategia específica para manejar el estrés, lo cual puede indicar que no están conscientes de las opciones disponibles o no las consideran necesarias.
- Tabaco o alcohol (6 votos): Pocos estudiantes mencionan el uso de tabaco o alcohol como estrategia para manejar el estrés, lo cual sugiere que, aunque es una opción para algunos, no es la principal forma de afrontamiento.
- Consumo de cafeína o bebidas energéticas (16 votos): Algunos estudiantes optan por soluciones como la cafeína o bebidas energéticas, lo cual puede reflejar un intento de mantenerse alerta o más energizados, pero a largo plazo puede no ser la mejor estrategia frente al estrés.
- Hábitos saludables de sueño (32 votos): Un número importante de estudiantes también trata de mejorar sus hábitos de sueño, por lo que resalta la importancia de un descanso adecuado para afrontar el estrés de manera efectiva.

- Meditación o técnicas de relajación (21 votos): Una cantidad significativa también recurre a la meditación o a técnicas de relajación, esto indica que hay un grupo considerable que busca maneras más tranquilas y conscientes para lidiar con el estrés.
- Ejercicio físico (39 votos): La mayoría de los estudiantes recurre al ejercicio físico como una estrategia para gestionar el estrés. Lo anterior sugiere que, para muchos, la actividad física es una forma importante de liberar tensiones o mejorar su bienestar emocional.

En general, los estudiantes tienden a preferir métodos más saludables, como el ejercicio físico, el descanso adecuado y técnicas de relajación, aunque algunos recurren a soluciones menos óptimas.

Pregunta 4. ¿Consideras que el estrés ha afectado tu salud oral?

La percepción de los estudiantes sobre el impacto del estrés en su salud oral:

- Sí (38 votos): Una cantidad considerable de estudiantes cree que el estrés ha afectado su salud oral. Esto sugiere que muchos estudiantes pueden experimentar problemas relacionados con el estrés que se reflejan en su salud bucal.
- No (27 votos): Un número también significativo de estudiantes no considera que el estrés haya afectado su salud oral, esto indica que no sienten que el estrés tenga un impacto directo en su bienestar bucal.
- No estoy seguro (37 votos): Este grupo de estudiantes no está seguro de si el estrés ha afectado su salud oral. Esto puede reflejar una falta de conciencia sobre la relación entre el estrés y la salud bucal o simplemente una falta de síntomas evidentes.

La mayoría de los votos son variados y podrían indicar la necesidad de mayor educación sobre este vínculo.

Pregunta 5. ¿Crees que en la universidad deberían promover estrategias para reducir el estrés en los estudiantes?

- Sí (98 votos): La gran mayoría de los estudiantes está a favor de que la universidad promueva estrategias para reducir el estrés.
- No (4 votos): Un número muy pequeño de estudiantes no considera necesario que la universidad promueva estrategias para reducir el estrés
- No sé (0 votos): No hubo respuestas de estudiantes que no supieran o no pudieran decidir sobre este tema.

Los resultados de esta pregunta muestran un claro consenso entre los estudiantes sobre la necesidad de promover estrategias para reducir el estrés en la universidad.

DISCUSIÓN

El estudio de Velasco-Pineda, et al. presenta un precedente de la prevalencia en una universidad, donde se estudiaron a 192 estudiantes de odontología de la UNITEC, Campus Marina (México), de primero a octavo semestre, sin ningún antecedente de enfermedades mentales. En la encuesta se evaluaron distintos factores para determinar las causas de estrés en los alumnos de odontología y los datos correspondientes a la prevalencia del síndrome de Burnout fue del 100 %, dividido en las siguientes categorías: 48,4 % (93) presentó Burnout leve, 41,1 % (79) moderado y 10,4 % (20) severo. ⁽⁶⁾

El estrés y el Síndrome de Burnout están relacionados, pero son distintos, el estrés se caracteriza por sobre implicación, agotamiento físico y emocional, mientras que el Burnout implica desmotivación, desgaste emocional y falta de implicación. ⁽⁷⁾ El Burnout, a diferencia del estrés jamás puede tener efectos positivos, incluso en niveles bajos, este se asocia con el trabajo; pero también afecta a los estudiantes universitarios, quienes, aunque no son trabajadores formales, realizan actividades similares a las laborales y llegan a presentar agotamiento, despersonalización y baja eficacia profesional, con un impacto negativo en la salud y el rendimiento académico.

Las lesiones en la boca y dientes afectan considerablemente la calidad de vida de quienes las sufren, pues resaltan problemas como el bruxismo y la xerostomía, que se vinculan con el estrés, entre otros factores. Desde un punto de vista clínico, estas condiciones afectan la capacidad para hablar, alimentarse y cuidar adecuadamente la salud oral. Esto puede llevar a una higiene bucal deficiente por causa de la disfuncionalidad provocada por el estrés, así como la ansiedad y la depresión, lo que tiene un impacto negativo en el bienestar general relacionado con la salud dental.

Uno de los trastornos orales más frecuentemente relacionados con el estrés es el bruxismo, que puede ocurrir tanto durante el día mientras la persona está despierta como durante la noche mientras duerme. Esta afección genera un exceso de presión sobre las estructuras dentales y provoca alteraciones en las articulaciones, los dientes, las encías y el sistema neuromuscular. La incapacidad para adaptarse a esta tensión puede resultar en un trastorno temporomandibular, lo que a su vez puede causar problemas de oclusión, hábitos poco saludables en la boca y alteraciones emocionales. ⁽⁸⁾

Esto se produce porque la persona suele desarrollar hábitos nerviosos que resultan en tensiones musculares, donde la ansiedad y el estrés actúan como mecanismos de expulsión. La Organización Mundial de la Salud señala que el estrés “es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”, sin embargo, el verdadero problema ocurre cuando esta presión se mantiene y el individuo entra en un estado de resistencia a causa de factores como la carga laboral excesiva, dificultades económicas o tensiones sociales.

La xerostomía puede manifestarse en individuos que experimentan estrés o ansiedad, ya que esto puede alterar o disminuir la producción normal de saliva. Esta condición puede tener un impacto directo en la secreción salival y está vinculada a diversas complicaciones como la deshidratación, la anorexia y la bulimia; por ello, es esencial considerar cómo el estrés y la ansiedad contribuyen a la disminución del flujo salival. ⁽⁹⁾

Se realizó un análisis de meta-regresión multivariante para explorar la heterogeneidad entre los estudios. La prevalencia estimada global de la xerostomía fue del 22,0 %, aunque vale la pena resaltar que la mayor prevalencia de xerostomía se evaluó en estudios realizados únicamente con personas mayores. ⁽⁹⁾

Se evaluó evaluar la relación entre el estrés, la xerostomía, la tasa de flujo salival y la CVRS en adultos jóvenes universitarios (edad media de 19,4 años), en su mayoría mujeres (76,4 %), pertenecientes a la carrera de odontología. Los resultados que se obtuvieron sobre la prevalencia de xerostomía fueron:

- 73,6 % de los participantes reportaron xerostomía subjetiva únicamente.
- 12,5 % de los participantes no tenían xerostomía.
- 11,1 % de los participantes presentaban xerostomía subjetiva y objetiva.
- 2,8 % de los participantes solo tenían xerostomía objetiva.

Podemos definir a esta clasificación de la xerostomía como:

- Xerostomía subjetiva: sensación de boca seca sin reducción del flujo salival.
- Xerostomía subjetiva y objetiva: sensación de sequedad bucal con hipo salivación confirmada.
- Xerostomía objetiva: hipo salivación sin percepción de boca seca.
- No xerostomía verdadera: ausencia de síntomas y flujo salival normal. ⁽⁹⁾ (lesiones cariosas y no cariosas)

El estrés percibido se correlaciona negativamente con la tasa de flujo salival, pero no con la xerostomía subjetiva, podemos describir el incremento de caries dental de evolución rápida y de localización cervical por causa de la ausencia del efecto de tapón de la saliva con respecto al PH, que no solventa el problema, permite así la colonización de los gérmenes cariogénicos.

El estrés puede provocar la aparición de caries dental la cual es producida por una debilitación del sistema inmunológico, que causa una disminución de saliva, esto provoca que los ácidos

adquieran mayor agresividad e intensidad y ataquen de manera directa al esmalte, por otro lado, también pueden aparecer algunas lesiones no cariosas, estas se clasifican de acuerdo con el proceso de desgaste que más esté involucrado, ya que son lesiones multifactoriales que actúan en varios procesos. De acuerdo con Torres en 2016 reconocemos la atrición, abrasión, erosión y abfracción. ⁽¹⁰⁾

Las lesiones no cariosas están asociadas a:

- Características del diente, en zona cervical (esmalte es más delgado, más poroso, con mayor contenido proteico en comparación al esmalte oclusal).
- Propiedades de la saliva.
- Oclusión.
- Hábitos para funcionales, siendo el estrés uno de los factores que genera apretamiento.
- Dieta de la persona.
- Condición de salud del paciente.
- Magnitud, dirección y frecuencia de la fuerza, así como sitio de acción y duración. ⁽¹⁰⁾

Satchimo y Nieves nos menciona que, en sí el ingreso a la universidad encaja con la etapa media de la adolescencia, en donde se marca principalmente el desarrollo, que distingue nuevas complejidades para el desenvolvimiento de los jóvenes, es por ello que el estrés académico es un factor muy predecible, debido a que, se perciben negativamente las demandas del entorno y resultan de esta manera angustiantes los momentos a los que se enfrentan durante el proceso formativo y pueden llegar a perder el control. ⁽¹¹⁾ En un estudio reciente realizado por Abarca y Talavera, se analizó cómo los síntomas de estrés afectan la calidad de vida de los estudiantes de ciencias de la salud, y concluyen que la presión académica, problemas económicos, falta de sueño, problemas familiares o personales y dificultad para adaptarse influyen significativamente en el bienestar general. ⁽¹²⁾

Eventualmente un estudiante universitario durante su transcurso académico realiza actividades como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas y compromisos, pero cuando ocurre una sobrecarga aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal; lo más relevante de dicha situación son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académicos, físicos, psicológicos y sociales. ⁽¹³⁾ Es decir, las cargas académicas provocan inestabilidad en la calidad de vida, mayormente en estudiantes de tercer nivel, resultado de las exigencias académicas según Sánchez-Villena. ⁽¹⁴⁾

Al considerar las diversas funciones de la saliva en la cavidad oral cualquier cambio en su volumen o composición puede resultar en un mal funcionamiento, ya que los resultados mostraron que el estrés tenía una relación significativa con la medición del flujo salival no estimulado y la xerostomía, lo cual fue consistente con los hallazgos de la mayoría de los estudios previos en este campo. Sin embargo, la novedad y la importancia de este estudio fue el uso de una encuesta realizada por medio de preguntas abiertas en las cuales se logró evaluar simultáneamente el estrés que presentan los jóvenes universitarios del área de ciencias médicas en los estudiantes de la Universidad Regional Autónoma de los Andes.

Aunque los procesos psicológicos que no están relacionados con la secreción salival pueden estar relacionados con la xerostomía, por lo cual es importante señalar que la depresión puede reducir el flujo salival al estimular mecanismos anticolinérgicos. Y esto conduce a condiciones psicológicas, las cuales pueden tener un impacto tanto en el flujo salival como en la xerostomía; además, se observó que los cambios en la composición de la saliva iban seguidos de un aumento en los niveles de cortisol salival durante el estrés.

El bruxismo se encuentra asociado con el dolor miofascial de la región cervical, por lo que indica que el bruxismo es un predictor independiente para el dolor y la pérdida de la función cervical. ⁽¹⁵⁾ Por otra parte, mencionan que los estudiantes universitarios muestran una prevalencia de hasta un 83 % de bruxismo, por encontrarse inmersos en un entorno tanto emocional como académico bastante complejo. Por consiguiente, se encuentran en un constante estado de

tensión lo que provoca el desarrollo del estrés, ansiedad y depresión y genera así factores desencadenantes del bruxismo.

Sin embargo, los estudiantes universitarios no están exentos de experimentar desequilibrios emocionales y estrés relacionados con su entorno académico. Se enfrentan a condiciones altamente estresantes, derivadas de los requerimientos académicos y las evaluaciones continuas, lo que puede desencadenar el bruxismo. ⁽¹⁶⁾ Los jóvenes universitarios pueden sufrir dolores de cabeza, trastornos del sueño, nerviosismo y llanto fácil debido a la sobrecarga horaria y la gran cantidad de cátedras que deben cursar, además de las prácticas preclínicas y preprofesionales que deben cumplir. Esta sobrecarga, a su vez, está estrechamente relacionada con el estrés, el cual se vincula con la aparición del bruxismo.

Conclusiones

La carga de trabajo escolar provoca altos niveles de estrés, por tanto, perjudica no solo el bienestar emocional, sino también la salud dental. El bruxismo y la sequedad bucal son comunes entre los participantes. Aunque factores como las dificultades familiares y económicas se han indicado como relevantes, su efecto parece es menor en comparación con las cuestiones derivadas del ambiente académico. Es necesario identificar y atender los elementos específicos que ocasionan el estrés en los estudiantes, especialmente aquellos vinculados al ámbito educativo, con el fin de mejorar tanto su calidad de vida como su salud bucal.

Referencias bibliográficas

1. Alcaina Lorente A, Saura López V, Pérez Pardo A, Guzmán Pina S, Cortés Lillo O. Salud oral: influencia de los estilos de vida en adolescentes. Rev Pediatr Aten Primaria. 2020 [citado 08/05/2024];22(87):251-261. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322020000400005&lng=es

2. Vargas Granda SM. Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. Conrado. 2021 [citado 08/05/2024];17(82):387-394. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-v86442021000500387&lng=es&tlng=es
3. Díaz Martín Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Rev Hum Med. 2010 Abr [citado 09/11/2025];10(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es
4. Castillo Ramírez S. El Síndrome de "Burn Out" o Síndrome de Agotamiento Profesional. Med leg. Costa Rica. 2001 Mar [citado 09/11/2025];17(2):11-14. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152001000100004&lng=en
5. Saborío Morales L, Hidalgo Murillo LF. Síndrome de Burnout. Med leg. Costa Rica. 2015 [citado 09/11/2025];32(1):119-124. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en
6. Luna D, García Reyes S, Soria González EA, Avila Rojas M, Ramírez Molina V, García Hernández B. et al. Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. Investigación Educ Médica. 2020 [citado 08/11/2025];9(35):8-17. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572020000300008&lng=es
7. Rodríguez Carvajal R, Rivas Hermosilla S. Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. Med Segur Trab. 2011 [citado

08/11/2025];57(Suppl1):72-88. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500006&lng=es

8. Frugone Zambra RE, Rodríguez C. Bruxismo. Av Odontoestomatol. 2003 [citado

09/11/2025];19(3):123-130. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-12852003000300003&lng=es

9. González Jiménez E, Aguilar Cordero MJ, Guisado Barrilao R, Tristán Fernández JM, García López PA, Álvarez Ferre J. Xerostomía: Diagnóstico y Manejo Clínico. Rev Clin Med Fam. 2009 [citado 09/11/2025];2(6):300-304. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2009000100009&lng=es.

10. Torres D, Fuentes R, Bornhardt T, Iturriaga V. Erosión dental y sus posibles factores de riesgo en niños: revisión de la literatura. Rev Clin Periodoncia Implantol Rehabil Oral. 2016 [citado 09/11/2025];9(1):19-24. Disponible en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-01072016000100004&lng=es .

11. Nieves Achón Z, Satchimo Namalyongo A, González Nieves Y , Jiménez Jorge M. Algunas consideraciones del cercano estrés en los estudiantes . Revista Psicoespacios. 2013 [citado 09/11/2025];7(11): 91-116. Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>

12. Abarca Castro EA, Talavera Peña AK. Correlación entre estrés académico, calidad de vida y depresión en estudiantes de la UAM-Lerma Enseñ Investig Psicol. 2025 [Citado 08/11/2025];7(1):1-10. Disponible en:

<https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/228>

13. Hernández Arteaga LG, Sánchez Limón ML. Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. RIDE. Rev Iberoam Investig Desarro Educ. 2024 [citado 08/11/2025];15(29):e787. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672024000200787&lng=es
14. Sánchez Villena A. Relación entre estrés académico e ideación Suicida en estudiantes universitarios. Eureka. 2018 [citado 08/11/2025];15(1):27–38. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/885114/eureka-15-1-9.pdf>
15. Cifuentes Harris CB, Véjar Véjar N, Salvado Robles B, Gómez Pastene F, Azocar Hemmerdinger A. Bruxismo: etiología, diagnóstico y sus repercusiones en adultos. Revisión de la literature. Odontol Sanmarquina. 2022 [citado 08/11/2025];25(4):e23839. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/11/1400844/cifuentes-harris-254.pdf>
16. Villavicencio Gallego S, Hernández Nodarse T, Abrahantes Gallego Y, de la Torre Alfonso Á, Consuegra D. Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina. Medicentro Electrónica. 2020 [citado 09/11/2025];24(3):682-690. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300682&lng=es

Declaración de conflicto de intereses

Los autores no declaran conflicto de intereses

Financiamiento

Esta investigación no contó con financiamiento

Contribución de autoría

Los autores participaron en igual medida en la curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, redacción – borrador original y redacción – revisión y edición.



Los artículos de la [Revista Correo Científico Médico](#) perteneciente a la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín se comparten bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional Email: publicaciones@infomed.sld.cu