

José Ignacio Zalba



Saliva

analgésica y reguladora del estrés emocional

Desde siempre se conoce la importancia de la saliva para la digestión, o la salud de la boca, pero es en las últimas décadas cuando la neurobiología ha investigado su importancia para la regulación del sistema nervioso (SN). Es un marcador biológico que indica el estado del sistema nervioso autónomo (SNA).

El estrés es un desequilibrio del SNA mantenido en el tiempo entre sus ramas simpática y parasimpática. Una boca con saliva muestra una persona saludable, donde todos los mecanismos de protección están funcionando, donde el sistema nervioso simpático (SNS) y el sistema nervioso parasimpático (SNP) pendulan en equilibrio (lo que evita algún anclaje predominante que desequilibre el SNA)

Durante la estimulación simpática predomina el estrés, el miedo y la ansiedad, y se estimulan las glándulas suprarrenales (liberan cortisol y adrenalina). La producción de saliva se reduce, está viscosa, poco fluida, rica en componente mucoso. La boca se seca producto de la adrenalina originada por este estrés.

Las consecuencias de este estado estresante en cuerpo y mente producen síntomas físicos como: aumento de la frecuencia respiratoria y cardíaca, de la presión arterial, la sudoración, dilatación de las pupilas, inhibición de las funciones digestivas, acción de mecanismos inflamatorios, o estados emocionales alterados.

Mientras, el sistema nervioso parasimpático contrarresta la acción simpática para la reducción del estrés produciendo una secreción salival abundante, acuosa, rica en amilasa y mucinas. Se ponen en marcha todas las estrategias naturales de protección y reparación del cuerpo, se potencia al máximo el sistema inmunológico y el digestivo.

El desequilibrio prolongado del SNA con anclaje simpático en estrés, también produce secuelas derivadas producto de un exceso de inflamación que afectan a las articulaciones, o bien fenómenos asociados con el aumento de la hiperexcitabilidad al dolor y fatiga.

La saliva humana contiene opiofina que es un potente analgésico producido por el propio organismo, hasta seis veces más potente que la morfina calmante del dolor. En concreto, facilita la entrada en escena de unas sustancias (situadas en la superficie de las células de tejidos nerviosos) que son las encargadas de 'apagar' distintas señales de información sensorial.

Este mecanismo podría facilitar las respuestas adaptativas ante estímulos que supongan amenazas, potenciando en humanos el control de la percepción del dolor y de los estados de ánimo.

El cuerpo constantemente manda información al cerebro y este responde en consecuencia. Si en la boca hay saliva envía estímulos fisiológicos al SN, entonces su respuesta será fisiológica de calma y al contrario. Por tanto, se ha visto que una forma sencilla de re-equilibrar ambas divisiones del SNA, es modificando el estímulo de la boca a través del aumento la cantidad de saliva, lo que va a activar la rama parasimpática para modificar la respuesta al estrés y al dolor.

Si no hay lesión estructural de las glándulas salivares es posible estimular su secreción. En el caso de existir un déficit salivar funcional como la respiración oral, ser roncador, algún problema de salud general o medicación que interfiera en la correcta producción de saliva, se hace necesaria la evaluación por el dentista.

La medida del nivel salival es una práctica habitual en la clínica dental. Existen pruebas para la evaluación del flujo salival, tanto estimulada como no estimulada, o test de sialometría, que es un procedimiento que tiene como objetivo medir la cantidad de saliva que produce una persona en un tiempo determinado, tanto basal o en reposo como con estímulos exógenos.

El flujo salival no estimulado es de 0,3 a 0,4 ml/min, mientras que la tasa estimulada normal es de >1 ml/min.

Algunas medidas sencillas para favorecer una estimulación adecuada y constante en un individuo sano son:

- Una correcta hidratación
- No fumar, beber alcohol o cualquier hábito tóxico
- Evitar o reducir todo lo que reseca la boca, como café, te, bebidas gaseosas, picante o alimentos muy salados
- Respirar por la nariz
- Estimulación cognitiva: al pensar en un limón provoca segregación de saliva

- Estimulación mecánica: masticación alimentos, chupar caramelos duros sin azúcar (no recomiendo los chicles como mecanismo habitual porque exprime las glándulas salivales y favorecen la función unilateral)

El respirar por la nariz también estimula el bulbo olfatorio, que es uno de los inhibidores de la amígdala principal, regulador del miedo y la ansiedad, lo que se traduce en una mejor respuesta emocional.

José Ignacio Zalba Elizari

Dentista Posturólogo

www.capedental.net



PHB®

imprescindibles

Siente
el *cuidado*
completo
de tu boca
con los
3 pasos de
PHB

1 CEPILLA 2 PERFECCIONA 3 COMPLETA

