



Perder el miedo al dentista

José Ignacio Zalba Elizari
Especialista en programas preventivos para la salud buco-dental (UCM)

El miedo es una respuesta natural hacia lo desconocido, sobre todo si lo vemos como una amenaza a nuestra intimidad y produce sensación de alerta y angustia por la presencia de un peligro o mal, sea real o imaginario. Históricamente, los tratamientos dentales eran de carácter invasivo, lo que ha relacionado al dentista con dolor, nerviosismo y molestias que nos provocan temor. Además el ruido del instrumental, el olor de los materiales y el no poder ver y controlar lo que está haciendo el dentista, nos provoca una situación de indefensión.

Este miedo se incrementa cuando estamos nerviosos, o si en la primera visita al dentista tuvimos una mala experiencia. Si los adultos sienten temor ante el dentista, qué podemos decir de los niños. Los padres a veces somos los causantes de infundirlo; con la celebre frase "no te va a doler" ponemos en alerta al niño, haciendo de la visita al dentista toda una odisea, ya que, es normal que se pongan nerviosos, inquietos, más si es la primera vez.

El miedo nos lleva a cancelar o posponer la visita de mantenimiento en el dentista, lo que tiene efectos negativos sobre la salud buco-dental. La boca es un órgano muy sensible. Generalmente acudimos o llevamos a nuestros hijos al dentista cuando el dolor es insostenible y no nos queda otra. Esto además provoca el "miedo a que nos regañen" en la clínica dental porque sabemos que no hemos seguido las recomendaciones para prevenir problemas bucales. No hay porque avergonzarse, ya que, el profesional comprende las dificultades que llega a tener el paciente.



El dentista en la actualidad

Ir al dentista ya no es lo mismo que años atrás. Los profesionales de la salud buco-dental cada vez están más preparados y disponen de medios que ayuden a realizar una odontología más preventiva y menos invasiva lo que evita el dolor casi en un 100%.

Hoy, el tratamiento dental es menos o nada agresivo. Hemos pasado en poco tiempo de la época de nuestros abuelos en los que el tratamiento de elección era la extracción; a la época de nuestros padres donde vieron que visitando al dentista se podían arreglar los dientes alargando la vida media de la boca; a la odontología actual, en la que enfoques preventivos nos ayudan a evitar la enfermedad. Comprendemos mejor sus causas y disponemos de marcadores que nos indican que problemas va a desarrollar el paciente y cuales de ellos los van a sufrir con más facilidad (personas de alto riesgo) para trabajar en evitarlos. En definitiva, nos dedicamos a mantener al paciente en salud, ya que, si se deja la boca a su libre evolución, ésta, inevitablemente, va enfermando y deteriorándose.

¿Qué hacer para vencer al miedo?

- Pedir al dentista explicaciones sobre los procedimientos que va a llevar a cabo, pudiendo levantar una mano para parar unos instantes con el fin de controlar su ansiedad.
- Las revisiones periódicas nos ayudarán a mantener nuestra salud o detectar cualquier problema a tiempo, para así poder tratarlo más fácilmente.
- Llevar al niño al dentista cuando le hayan salido todos los dientes de leche o al cumplir 1 año.
- Mantener una higiene bucal adecuada, siendo necesario el cepillado de los dientes después de cada comida y sobre todo por la noche, antes de dormir, completar con el hilo dental.
- Escuchar música con auriculares para evitar los ruidos y así relajarse. Estar relajado ayuda a controlar el nivel de ansiedad, ya que, el estrés pone más irritable y sensible.

Actualmente se está utilizando en pacientes ansiosos y temerosos la sedación consciente, que es un tipo de sedación que mantiene al paciente despierto. Se utiliza el óxido nítrico, un gas usado con oxígeno, que tiene la propiedad de relajar al paciente, manteniéndolo en un estado de letargo y disminuyendo la velocidad de sus estímulos, por lo que es ideal para tratamientos dentales largos, para el paciente que padece una enfermedad dental severa, siente mucho miedo, personas con discapacidad física, etc.

La sedación consciente mantiene al paciente despierto, aunque durante su efecto no sentirá dolor propio de la curación, despertará rápidamente sin reacciones adversas y después de su efecto no recordará el proceso dental por el que pasó.

NOTA: tenemos todos que trabajar para la salud no en contra de la enfermedad. Esto incluye a dentistas, pacientes, padres, profesionales de la salud, profesores...