

Salud bucal en el deportista

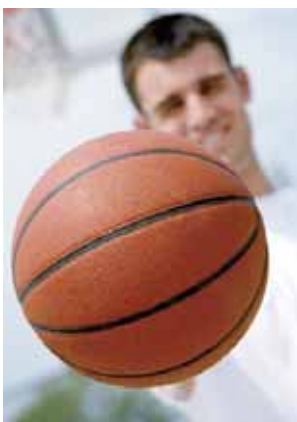
Dr. José Ignacio Zalba
*Certificate Sport Dentistry (Ray Padilla, DDS, UCLA University),
 www.capedental.net*

El deporte como actividad física precisa de un perfecto estado de salud para su óptimo desarrollo. El control de la salud oral de los deportistas es uno de los aspectos menos atendidos en lo referente a la salud integral de los atletas. Nadie puede considerarse sano sin una buena salud oral y esto significa tener unos dientes sanos.

La boca es parte de un todo y no hay buena salud si nos olvidamos de ella. La boca es la cavidad de nuestro organismo con más variedad de bacterias, esto dificulta su control y favorece la alta prevalencia de infecciones crónicas que pasan desapercibidas, periodontitis, gingivitis, pericoronaritis, caries, fistulas, abscesos, dientes desvitalizados sin tratar. El sistema de defensa trata de mantener los focos en estado crónico o latente con una exigencia extra, lo que perjudica el buen desempeño de las funciones en otros sitios. Las patologías bucodentales orales son de carácter progresivo y acumulativo, se agravan con el tiempo. Así, un deportista con un flemón acude rápidamente al dentista, cosa que no ha hecho anteriormente cuando el proceso lleva tiempo en una fase crónica más fácil de manejar y con menor implicación en su rendimiento por, entre otras cosas, la necesidad de antibióticos.

¿Qué es la odontología en el deporte?

Es una disciplina especializada que tiene como fin prevenir y tratar enfermedades o manifes-



Controlar medicamentos de uso habitual en odontología, que puedan afectar el rendimiento deportivo y dar positivo en los controles anti-doping. Y en último caso el tratamiento de las lesiones orales, ocurridas tanto en la actividad deportiva como fuera. Hoy disponemos de marcadores biológicos en la boca como test salivales y pruebas microbiológicas, que nos ayudan a identificar los factores de riesgo del paciente, para así adelantarnos a la enfermedad o tratarla precozmente. Dependiendo del deporte, los riesgos son diferentes. Vamos a revisar algunas de las consecuencias más frecuentes:

Riesgo de traumas

N.Y.S.F. (National Youth Sports Safety Foundation) afirma que las lesiones dentales representan las lesiones oro faciales más comunes en los deportes. Más de 5 millones de dientes se pierden cada año, siendo la causa más frecuente (13-39%) las producidas por traumatismos deportivos. La mayoría de estas lesiones se hubieran podido evitar. La pérdida de un diente es irreversible y tiene un alto coste funcional, psicosocial, mutilante y económico. Deportes considerados de riesgo medio (baloncesto, balonmano, fútbol...) son los que presentan un número mayor de lesiones dentofaciales, mientras que otros deportes de mayor riesgo (hockey, boxeo...) presentan un número menor. Esto se debe a que el uso del protector bucal es obligatorio en el segundo grupo y no en el primero.

Riesgo de caries y desgastes

Existen causas que explican la razón que lleva al deportista a tener mayor riesgo de sufrir

tanto caries como desgaste dental en comparación con la población general. Esto es debido, fundamentalmente, a diferentes razones: deshidratación, lo que causa una reducción del flujo salival; frecuencia de ingesta tanto de bebidas como alimentos ricos en glucosa, que mantienen un medio ácido en la boca; ingesta de bebidas muy ácidas con un pH bajo de menos de 5'8 (ej, bebidas deportivas, gaseosas y zumos), que mantienen a sus dientes en una continua agresión; los químicos de las piscinas (natación, waterpolo).

Cambiar los hábitos alimentarios (bebidas, dietas ricas en hidratos de carbono), lo cual sería ideal realizarlo con el equipo médico, de manera que se guarde una relación alimentaria equilibrada, haciendo mayor énfasis en los pacientes que con mayor riesgo de desarrollar una caries o desgaste. Mejorar la higiene, remineralizar los dientes, serían algunas medidas que habría que completar con el análisis salivar, test microbiológicos, y otros aspectos biológicos del individuo.

Problemas de las encías

Destacan las lesiones periodontales de las encías por su frecuencia, aunque también abscesos, fistulas y pericoronaritis. Estas infecciones están provocadas por bacterias que producen endotoxinas que liberan productos proinflamatorios que, a través del sistema circulatorio, acceden a cualquier área del organismo provocando lesiones distales, aumen-

tando el riesgo de desgarros, dolores articulares o lesiones tendinosos.

Bruxismo

Aparece como resultado de la tensión a la que están sometidos en ciertos momentos. Es un apretamiento de la boca que provoca un proceso traumático prolongado y acumulativo, que se asocia a dientes en mala posición, desajustes oclusales, disfunciones de la ATM, terceros molares retenidos, pérdidas de piezas dentales, suelen producir cefaleas y dolores persistentes en cara cuello, hombros y ATM. Esto podría solucionarse haciendo el tratamiento odontológico adecuado, como puede ser un ajuste oclusal o una placa de descarga, aparato protector que impide que nuestros dientes contacten y nos ayuda a relajar la musculatura de la zona.

Barodontalgia

Dolor dentario que surge ante un disbarismo (piloto, buceador, montañismo). Son el resultado de la cámara pulpar (nervio) para adecuar su presión interna ante cambios en la presión ambiental. Se debe generalmente a un estado patológico de la misma. Esto implica incluso riesgos para la seguridad del individuo, por lo que se aconseja revisar la boca antes de exponerse a estas circunstancias.

Conclusion:

La visita al dentista en la mayoría de las ocasiones no se integra en el equipo, así el de-

portista la evita por diferentes razones, como el temor, la falta de tiempo, viajes, la no coordinación con los horarios de entrenamientos, etc. La postergación de las citas lleva al agravamiento progresivo de la enfermedad bucal con las consecuencias en la salud general del individuo. Tanto padres como entrenadores, médicos deportivos, fisioterapeutas y demás miembros del equipo o colegio pueden concienciar de la importancia de un correcto cuidado bucal y de la necesidad de visitar regularmente al dentista.