

José Ignacio Zalba



# Salud dental

*Los problemas bucales rompen el equilibrio del sistema nervioso autónomo, desactivando la rama parasimpática y estimulando la simpática. Esto se traduce en la generación de estrés y la disminución de la respuesta inmune de nuestro organismo frente a infecciones y enfermedades. Repasamos la relación entre salud bucodental y sistema nervioso autónomo con José Ignacio Zalba, doctor en Odontología y director de Capdental.*

**Revista Sanifarma- ¿Qué manifestaciones clínicas causadas por la boca afectan al sistema nervioso autónomo?**

**José Ignacio Zalba.-** El sistema nervioso autónomo cumple un rol fundamental en el mantenimiento de la homeostasis fisiológica. Es habitual encontrar dolor facial y del cuerpo, dolor temporomandibulares, del cuello, cabeza y espalda, mala postura, migraña, otitis, acúfenos, mareos, vértigo tensional, asma, alergia, rinitis, ansiedad, depresión, des-regulación emocional, hiperactividad, estrés, falta de concentración, problemas de sueño, reflujo, etc.

**R. S.- ¿Cuál es el sistema nervioso autónomo?**

**J.I.Z.-** El sistema nervioso autónomo es la parte del sistema nervioso periférico que controla las funciones involuntarias de los órganos del cuerpo, como la frecuencia cardíaca, la digestión, la frecuencia respiratoria, la salivación, la sudoración,

la dilatación de las pupilas o la micción. Se divide en la rama simpática y la parasimpática, esta última está regulada por los pares nerviosos craneales, fundamentalmente el nervio vago que surgen directamente del cerebro a nivel del tronco del encéfalo que modulan la correcta comunicación entre el cerebro y el cuerpo.

**R. S.- ¿Cómo actúan estas dos ramas simpática y parasimpática?**

**J.I.Z.-** El sistema simpático es el modo supervivencia, en la selva es correr y pelear, para ello la sangre se retira de los órganos que no tienen que cumplir una tarea de forma inmediata, como el estómago (no es hora de hacer la digestión), para llegar hasta el corazón, los músculos y el cerebro, que son los que necesitan funcionar a tope.

Para ello estimula las glándulas suprarrenales (neurotrasmisor: adrenalina), provocando aumento de la frecuencia de latidos del

corazón y la presión arterial, dilatación de los bronquios y pupilas, sudoración excesiva en manos, axilas o cara, se relaciona con hiper estimulación, ansiedad, estrés.

Cuando el peligro ha pasado, o la acción ha terminado se activa el sistema parasimpático (neurotransmisor: la acetilcolina) que regula las funciones de mantenimiento del cuerpo, responsable de la regulación de órganos internos de descanso, de la digestión y las actividades que ocurren cuando el cuerpo está en reposo como el sueño.

El cuerpo y el sistema nervioso se relajan y ralentiza el ritmo cardíaco, disminuye la tensión arterial, regula la digestión y el sueño. Además al estimular el digestivo activa el intestino que acoge el 80% de las células del sistema inmunitario, por lo que aumenta las funciones inmunitarias y anti-inflamatorias.

Todos nuestros órganos y glándulas poseen fibras nerviosas procedentes de ambos sistemas: simpático y parasimpático. Ambos se equilibran y complementan. Cuando uno de ellos tiene una función excitadora, el otro se inhibe, manteniendo de esta forma un equilibrio entre actividad y reposo o estrés y la relajación.

#### R. S.- Y la boca ¿cómo les afecta?

**J.I.Z.-** La boca esta inervada por los pares craneales trigémino (V) y facial (VII), en la lengua por el hipogloso (XII) y la zona oro-faríngea esta inervados por el glossofaríngeo (IX) y vago (X).

Cualquier disfunción de la boca (masticación, respiración y deglución) que repetimos miles de veces todos los días o cualquier modificación dental como proceso infeccioso o inflamatorio, un tratamiento dental alto o una muela de juicio, va a provocar una interferencia o irritación nerviosa, que afecta a diferentes pares nerviosos craneales, rompe el equilibrio del sistema nervioso autónomo. Ello desactiva la rama parasimpática, estimulando a su vez constantemente la rama simpática que es el agente principal para que el mecanismo de "lucha o huida para sobrevivir", incluso aunque no nos encontremos en situaciones que requieran tal estado de estrés.

La hiper-estimulación del sistema nervioso simpático y su correspondiente agotamiento está detrás de este conjunto de dolencias. Al estar estresado disminuye la respuesta inmune, con lo que la respuesta a cualquier problema de salud o tratamiento disminuye, aumenta el cortisol lo que favorece infartos, ictus, niveles altos de colesterol, tensión o glucosa entre otros.

#### R. S.- ¿Qué se puede hacer para tratar estas dolencias?

**J.I.Z.-** A través de la organización de las principales funciones neurovegetativas de la boca, o eliminando los factores irritativos para el sistema nervioso vamos a poder re-equilibrar estos pares nerviosos craneales que regulan el sistema nervioso autónomo, y provocar una estimulación parasimpática craneal, llevando al cuerpo humano a su propio potencial regenerador y reparador desde un estado de relajación, que permite devolver el bienestar físico y mental, que es la clave para solucionar toda una serie de manifestaciones clínicas que hemos nombrado al inicio.



SONRISA Nº

3 1 4 6 8 9 3

la de "buenos días"

## Cuidado total de dientes y encías para seguir sumando sonrisas



**PHB** #sonreíresfácil