



REFLEXIÓN

LA SALUD BUCODENTAL EN EL DEPORTE

ORAL HEALTH IN SPORT

Autores: Liuba Díaz Valdés*, Raúl Luis Valle Lizama**

*Especialista de 2do grado en Estomatología General Integral. Máster en Urgencias Estomatológicas. Profesor Auxiliar. Investigador Agregado. Facultad de Ciencias Médicas Dr. Faustino Pérez Hernández. Sancti Spíritus. Cuba. Correo electrónico: liubadv@infomed.sld.cu

**Especialista de 1er grado en Medicina General Integral. Especialista de 1er grado en Medicina del Deporte. Profesor Asistente. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Sancti Spíritus. Cuba. Email: raulv@infomed.sld.cu

RESUMEN

La salud bucodental en el deporte es uno de los campos más desconocidos de la Estomatología por parte de la sociedad. El deporte constituye una de las manifestaciones culturales más universales y difundidas, lo que ocasiona que desde la actividad deportiva se pueda atender a una serie de propósitos, necesidades e intereses de las personas, entre los que se encuentra la promoción de salud y la prevención de enfermedades. La práctica deportiva es una de las causas más frecuentes de lesiones dentales en las personas, del mismo modo que las afecciones bucodentales alteran la salud general y comprometen el rendimiento deportivo de las mismas. El propósito de este trabajo es reflexionar acerca de la salud bucodental y su relación con la práctica deportiva. Los estomatólogos tienen la obligación de investigar y mostrar el conocimiento en estos temas para su prevención y tratamiento en la comunidad.

Palabras claves: salud bucal, deporte, educación para la salud

ABSTRACT

Oral health in sport is one of the most unknown fields of dentistry by the society. Sport is one of the most universal and widespread cultural events, resulting from sports activity that can serve a number of purposes, needs and interests of people, among the promotion of health and prevention diseases. The sport is one of the most common causes of dental injuries in people, just as oral diseases alter the overall health and athletic performance compromise. The purpose of this paper is to reflect on oral health and its relationship with sport. The dentists have an obligation to investigate and show knowledge in these areas for its prevention and treatment in the community.

Key words: oral health, sports, health education

REFLEXIÓN

INTRODUCCIÓN

Para mejorar la calidad de vida y la salud en la comunidad se requiere fomentar en las personas la capacidad de actuar por su propia salud y lograr la concertación de todas las voluntades y recursos políticos, institucionales, comunitarios y personales en el proceso. El Programa Nacional de Atención Estomatológica Integral garantiza la sistematicidad, uniformidad e integralidad en la ejecución de las acciones de salud bucal y tiene como propósito incrementar y perfeccionar la atención estomatológica, interrelacionando todos los elementos del sistema y la comunidad, con el fin de alcanzar un mejor estado de salud bucal, calidad y satisfacción de la población y prestadores, en correspondencia con las necesidades de salud.

La salud bucodental es un componente de la salud general de las personas, es vital para un adecuado crecimiento y desarrollo, pues se asocia a la nutrición, a la comunicación, a la fonación, a su estética y con ello a su autoestima, entre otros aspectos. Entre los factores que favorecen la salud bucal se encuentra la práctica de deportes, que propicia el desarrollo muscular y hábitos correctos de respiración, los cuales contribuyen al desarrollo de las estructuras dentomaxilofaciales.¹

Actualmente un número creciente de personas ya sea por salud, por recreación o por competición, están involucradas en actividades deportivas. Realizar algún tipo de deporte se ha convertido en algo habitual, al ser asumida la práctica deportiva como un elemento fundamental en la promoción de salud y en la prevención de enfermedades, así como para la obtención de una buena calidad de vida.²

Sin embargo la práctica deportiva es una de las causas más frecuentes de lesiones dentales, del mismo modo que las afecciones bucodentales actúan sobre las personas que practican deportes, alterando su salud general y comprometiendo su rendimiento deportivo. El propósito de este trabajo es reflexionar acerca de la salud bucodental y su relación con la práctica deportiva.

DESARROLLO

La salud bucal es sumamente importante para los deportistas y cualquier inconveniente a nivel dental o mandibular puede causar daños que van desde la expansión de un cuadro infeccioso hasta impedir que la recuperación muscular sea rápida y efectiva. Está comprobado científicamente que muchas lesiones articulares y musculares son consecuencia de focos infecciosos dentarios.³

Las lesiones bucodentales se han considerado como uno de los principales problemas de salud bucal en los deportistas aficionados y profesionales principalmente en los deportes de riesgo, debido a su alta incidencia y prevalencia, así como por la falta de información sobre medidas preventivas que puedan tomarse ante estos eventos y la atención oportuna de médicos especializados.⁴⁻⁷

Fatiga muscular, cansancio, tirones, desgarros, roturas de fibras, tendinitis y un sinnúmero de lesiones músculo-esqueléticas deportivas pueden estar asociadas a dolencias bucales y dentales. Esto sin incluir, que una dolencia dental no permite una correcta concentración en entrenamiento o competición, con lo cual el rendimiento y los resultados no serán los esperados.

Pueden aparecer daños bucales asociados a la naturaleza de los deportes que se practiquen o a los efectos producidos por el estrés en la práctica de disciplinas deportivas como es el caso del boxeo, baloncesto, fútbol y los deportes de combates que se caracterizan por el contacto físico constante. Otro problema que es común en los deportes de contacto, es el trauma dental,



REFLEXIÓN

que puede ser tan fuerte que provoque la necrosis de la pulpa, lo cual plantea la necesidad de utilizar protectores. La pérdida de dientes puede provocar dificultades en la masticación de los alimentos, lo cual puede expresarse por trastornos digestivos y mala utilización de las calorías suministradas.

Por otra parte no se puede negar que una correcta salud bucodental forma parte de la estética que distingue a algunas disciplinas deportivas, dentro de las cuales se encuentran el natación sincronizada y la gimnasia rítmica y artística donde la pérdida de dientes puede tener una importancia significativa en la autoestima de los deportistas, tal como sucede en el resto de la población.

Con el objetivo de prevenir el bruxismo cada vez es más habitual el uso de las férulas en los deportistas, una opción que tiene la función de no sobrecargar las articulaciones temporomandibulares durante el partido o competición, siendo una herramienta de prevención de gran utilidad en el mundo del deporte.⁷

Se considera, indudablemente, que el estomatólogo debe también ejercer un rol educativo, es decir, motivar al deportista en la higiene bucal, así como el adiestramiento de utilización de los aparatos adecuados, cepillado con su técnica correcta, hilo dental, fluorizaciones, desensibilizantes, entre otros, cambiar los hábitos alimentarios (bebidas, dietas ricas en hidratos de carbono de cadena corta), lo cual sería ideal realizarlo con el equipo médico.

La mejor prevención de las lesiones bucodentales probablemente es la educación, tanto en cómo evitar las lesiones, como en el protocolo de manejo en el sitio de la lesión cuando ocurren. Esta educación debe estar enfocada por igual a niños y adolescentes y a los adultos que los rodean, igualmente en ambos sexos, de ahí la importancia de que se le brinde todo el conocimiento y las herramientas necesarias para su prevención.

Todas las lesiones bucodentales deben ser consideradas como urgencias verdaderas a menos que se determine lo contrario. El tiempo es un factor crítico en muchas situaciones como las fracturas radiculares, las lesiones por desplazamiento y las avulsiones.³ Un elemento esencial para prevenir lesiones bucodentales es el protector bucal, un dispositivo que colocado dentro de la boca previene y reduce lesiones bucales, especialmente de los dientes y de las estructuras adyacentes. El protector bucal constituye la alternativa que más ayuda a reducir el riesgo de sufrir eventuales lesiones bucodentales durante la práctica deportiva.

Sus principales funciones son la reducción de la incidencia de lesiones bucodentales, laceraciones de los tejidos blandos, lesiones de la articulación temporomandibular y fracturas de la mandíbula.⁷ La utilización de los protectores bucales puede evitar o reducir la severidad de los principales accidentes de la cavidad bucal relacionada con la práctica deportiva y así disminuir cualquier efecto negativo sobre la formación y desempeño del deportista. La responsabilidad de llevar a cabo este cambio recae en los progenitores, entrenadores, profesores y profesionales de la salud que participan en el mantenimiento de una infancia y una adolescencia físicamente activas.

El protector bucal ideal debe tener ciertas características, dentro de las cuales se encuentran por ejemplo, permitir un buen habla y no limitar la respiración, mantenerse firme en su lugar durante la acción, proporcionar un alto grado de comodidad y ajuste, ser duradero, fácil de limpiar, y resistente. Es basado en estas características ideales que el protector bucal hecho a medida se convierte en el más adecuado para una protección efectiva, y toda persona que realice algún tipo de actividad física, debería utilizarlo.

REFLEXIÓN

CONCLUSIONES

Todo estomatólogo debe meditar sobre los factores de riesgo que pueden llevar a lesiones bucodentales y cómo actúan estas en la práctica deportiva. Se hace necesario cada vez más proteger las estructuras dentarias durante las actividades deportivas y el ejercicio físico, tanto en el terreno amateur como profesional. Los estomatólogos tienen la obligación de investigar y mostrar el conocimiento en estos temas para su prevención y tratamiento en la comunidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Salud Pública. Programa Nacional de Atención Estomatológica Integral. La Habana: Ciencias Médicas; 2009. Disponible en: <http://files.sld.cu/sida/files/2012/01/prog-atenc-estomatol-integr-2009.pdf>
2. Dursun E, Donmez G, Dilicikik U, Dursun CK, Doral MN. Traumatic Dental Injuries in Sports. *Sports Injuries*. 2014; 1-9. Disponible en: <http://health.springer.com/search/page/2?query=oral+health+and+sports>
3. Plana Domínguez R. La importancia de la estomatología en el deporte. *Rev. Cub. Med. Dep. & Cul. Fís.* [Internet]. 2012 [citado: 9 mar 2014]; 7(1). Disponible en: <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/272/Importancia%20de%20la%20estomatolog%C3%A9a%20en%20el%20deporte.pdf>
4. Fernández ME, Rodríguez A, Vila M, Pérez M, Bravo B. Características asociadas al trauma dentoalveolar en incisivos superiores. *Rev Cubana Estomatol.* [Internet]. 2013 [citado 12 de mayo de 2015]; 50(2):231. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/est/v50n2/est03213.pdf>
5. Concepción Obregón T, Sosa Hernández HP, Guerra Pando JA. El trauma dental en la Atención Primaria de Salud. *Rev Ciencias Médicas* [revista en la Internet]. 2013 Abr [citado 2015 Mayo 27]; 17(2): 69-77. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942013000200008&lng=es.
6. Rodríguez Soto A, Pérez Cordero Y, Fernández Collazo ME, Vila Morales D, Cuevillas Guerra G. Traumas dentoalveolares relacionados con maloclusiones en menores de 15 años. *Rev Cubana Estomatol* [revista en la Internet]. 2011 Sep [citado 2015 Mayo 27]; 48(3): 241-248. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072011000300006&lng=es.
7. Mendoza Montalvo J. La práctica deportiva y las lesiones dentomaxilares en deportistas niños y adolescentes. Universidad San Gregorio; 2011. (*N. del T.*: En español: [tesis]) Disponible en: <http://186.42.197.153/TESES-USGP/ODO/T756.pdf>