

[*La especialista*]

Los cuidados del deportista

El atleta debe vigilar su salud bucodental ya que las afecciones orales actúan, directa o indirectamente, alterando su puesta a punto.



• María Queiroz Ocampo

ODONTÓLOGA. JUNTA DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE LUGO

En nuestra cavidad oral se acumulan millones de bacterias, muchas de ellas exclusivas de esta región. Sobre nuestros dientes se forma la famosa placa bacteriana que, con una higiene descuidada, da lugar a acúmulos de gérmenes causantes de caries y enfermedad periodontal. Las bacterias pasan al torrente sanguíneo llegando a los músculos y articulaciones, produciendo fatiga muscular y cansancio al esfuerzo. Se ralentiza la contracción y relajación del músculo dando la sensación de fatiga e inflamación articular, lo que lleva fácilmente a desgarros, dolores articulares o lesiones tendinosas. Dado que el origen de la infección está en un sitio tan distante, generalmente no se relaciona con un problema bucal que, en la mayoría de los casos, es de fácil solución.

Por otra parte, la ausencia de piezas dentales conlleva triturar mal los alimentos, lo que provoca alteraciones en el aparato digestivo, desembocando en una mala nutrición y en la disminución del poder energético del deportista. La falta de piezas dentales también puede llevar a una mala oclusión, lo que afecta al equilibrio.

Existen una serie de factores que influyen en la aparición de patologías bucodentales en los deportistas:

-Pocos conocimientos sobre higiene oral y hábitos nocivos.

-Factores nutricionales: consumo frecuente de hidratos de carbono, bebidas isotónicas (muy ácidas), y batidos (muy azucarados).

-Alteraciones de los mecanismos inmunológicos y disminución de la secreción salival, tanto por deshidratación como por cambios psicológicos.

-Aumento de la tensión y el estrés, lo que eleva el riesgo de contractura muscular.

PROBLEMAS MÁS COMUNES. Las patologías bucales más frecuentes en deportistas son:

-Bruxismo: hábito de apretar y rechinar los dientes, problema frecuente provocado por la tensión. Esto acarrea desgaste dental, hipersensibilidad, fisuras, fracturas y sobrecarga funcional que puede originar contracturas musculares, provocando dolores en cabeza y cuello. Con la mandíbula contracturada es imposible un control completo sobre los movimientos de cabeza, cuello y hombros, influyendo también en el equilibrio. Con la relajación muscular se consigue un mayor aporte de oxígeno, menor liberación de hormonas relacionadas con el estrés y de ácido láctico, lo que aumenta la resistencia.

-Caries: tiene un índice especialmente elevado en deportistas debido al tipo de dieta y a la disminución del flujo salival.

-Enfermedad periodontal: el sangrado de las encías es una alerta para acudir al dentista, pues este es debido a la presencia de bacterias que provocan la inflamación. Esta inflamación puede llegar al resto del organismo, generando un estado inflamatorio que favorece el desarrollo de enfermedades como la diabetes, problemas cardíacos, trastornos respiratorios o músculo-articulares. Esta patología se relaciona con contracturas

Para tener en cuenta...

La causa de numerosos dolores

► Está más que comprobada la relación que existe entre el estado de salud de la boca y el rendimiento del deportista.
► Alrededor de un 30% de los dolores musculares de cabeza, cuello y espalda pueden tener un origen bucal, como los problemas de oclusión por mala masticación o por deficiencias en la articulación temporomandibular (ATM).

Relación avalada por numerosos estudios científicos

► La odontología deportiva está ganando cada vez más terreno, ya que son ahora numerosos los estudios científicos que avalan la relación existente entre el rendimiento del deportista y el estado de salud de su cavidad oral.

► Tanto la medicina como la odontología apuntan, hoy en día, a la prevención, llave angular para el éxito de un buen desempeño y rendimiento del deportista tanto amateur como profesional.

► Por último, no olvidemos que nuestra boca no es un ente aislado y todo lo que pase en ella repercutirá en el resto del organismo.

► Los deportistas están expuestos a grandes tensiones, por lo que las férulas de descarga se convierten en una excelente ayuda en problemas de contracturas a nivel de cuello y cabeza.



musculares, fatiga y una recuperación más tardía de las lesiones.

Es básico para un deportista la realización de revisiones bucales periódicas, una buena educación en higiene oral y la utilización de protectores bucales, imprescindibles para la práctica de ciertos deportes.

El deporte supone una mayor exigencia para el organismo, por lo que todo debe estar en perfectas condiciones para rendir al máximo.

