

Cómo vencer el miedo al dentista

La odontofobia o miedo al dentista es un trastorno de ansiedad en el que la persona que lo padece experimenta crisis de angustia o ataques de pánico en los casos más extremos y tiende a anticipar consecuencias negativas sin que éstas hayan ocurrido. La mayor parte decide que la mejor manera de evitar esta situación es no ir a la consulta, lo que conlleva serios problemas de salud. Los doctores Alfonso Oteo y Daniel Rodrigo, directores clínicos de PerioCentrum Segovia y Guadalajara, respectivamente, y Margarita López, higienista y coaching emocional, nos hablan en este artículo del modo de gestionarlo desde un punto de vista individual y colectivo, confiando en el equipo clínico y en los distintos sistemas que se emplean para evitar el dolor y hacer que la experiencia no sea traumática.



La odontofobia o miedo al dentista es un trastorno de ansiedad más común de lo que nos imaginamos. “Por desgracia, la fama de los dentistas a lo largo de los años no es la mejor y hay gente que en el pasado ha tenido experiencias desagradables en el dentista. A día de hoy sigue viniendo a la consulta bastante gente con miedo. Algunos de ellos han descuidado, por culpa de este temor, su salud oral hasta puntos muy extremos”, explica el Dr. Alfonso Oteo, director clí-

nico de PerioCentrum Segovia. Según el Dr. Daniel Rodrigo, director clínico de PerioCentrum Guadalajara, “el miedo y la ansiedad son señalados por muchos pacientes como un motivo para no acudir de forma regular al dentista dificultando o impidiendo directamente llegar al tratamiento dental. Resulta significativo en este sentido que sean precisamente los pacientes con malos hábitos higiénicos y/o un mal estado bucodental, los que suelen experimentar mayor ansiedad”.



Alfonso Oteo

Licenciado en Odontología en 2000 por la Universidad Europea de Madrid. Realizó el Máster en Periodoncia e Implantes en la UCM durante los años 2001-2004, obteniendo el *Board* en Periodoncia por la Federación Europea de Periodoncia en el año 2004. En 2016 defendió su tesis doctoral obteniendo el título de Doctor con sobresaliente *Cum laude* por la Universidad Complutense de Madrid. Es profesor colaborador del Máster de Periodoncia e implantes de la UCM, del título de Especialista en Odontología estética de la UCM y del Máster de implantes de la Universidad Europea de Madrid. Ha dictado más de 20 cursos y conferencias, publicado 3 capítulos de libro y es autor y co-autor de más de 20 publicaciones en revistas nacionales e internacionales por las que ha obtenido 2 premios. Tiene práctica limitada a Periodoncia e Implantes en Segovia y es el responsable de formación de PerioCentrum Academy.



Daniel Rodrigo

Licenciado en Odontología por la Universidad Europea de Madrid en el año 2000. Comenzó su formación en periodoncia e implantes en la Universidad Complutense de Madrid, donde realizó un Master de 3 años (2001-2004) y obtuvo el *Board Certificate* en periodoncia por la Federación Europea de Periodoncia en 2004. Es autor de 21 artículos en diferentes revistas nacionales e internacionales. Ha participado en 3 capítulos de libros relacionados con su especialidad. Ha sido dictante de más de 35 cursos y conferencias a nivel nacional e internacional. Su labor principal la dedica a la periodoncia y terapia de implantes de forma exclusiva en PerioCentrum Guadalajara y en Madrid. Colabora como profesor en el Título de postgrado en Periodoncia e Implantes de la Universidad Complutense de Madrid. Es investigador en el Máster de Periodoncia de la misma universidad y en el *Internacional Team of Implantology* (ITI). Actualmente es vocal de investigación en el *Internacional Team of Implantology* de España y Portugal.



Margarita López

Coach certificada por el *International Coaching Community*, especialista en técnicas de superación del miedo al dentista. Higienista bucodental y auxiliar de odontología con más de 18 años de experiencia. Ponente en HIDES (Federación Española de Higienistas Bucodentales). Trabaja en la clínica del Dr. Calatayud y asociados.

Para el Dr. Rodrigo, “el miedo al dentista es quizá uno de los retos más importantes a los que se enfrenta el equipo dental”.

Respecto a cómo detectar los síntomas de esa ansiedad que a algunos pacientes les genera su visita al dentista, el Dr. Oteo asegura que “suele ser fácil, muchos de ellos te lo dicen directamente y se les nota en los gestos de ansiedad que manifiestan”. Esta opinión es compartida por el Dr. Rodrigo, quien apunta que “detectar estos pacientes no es complicado porque se delatan durante la primera visita y al hablar con ellos vas observando su grado de ansiedad; existen incluso clasificaciones para categorizar a los pacientes según su conducta”. En este sentido, destaca la importancia de detectar a los pacientes miedosos o ansiosos en los instantes iniciales de la visita “para ayudarles a que afronten el resto de la cita con una actitud más accesible y positiva”.

Un miedo multifactorial

En cuanto al origen de ese miedo, el Dr. Oteo señala que “es raro que alguien que no ha tenido una ma-

“El paciente en fase de tratamiento jamás debe percibir dolor, ni mucho ni poco, nada”

Dr. Daniel Rodrigo, director clínico de PerioCentrum Guadalajara

la experiencia previamente la empieza a tener a partir de tratamientos que le hayamos realizado”. Para el Dr. Rodrigo resulta “complejo” establecer una única causa, asegurando que “el miedo al dentista es multifactorial”. De este modo, apunta que “puede deberse a factores no cognitivos, como haber sufrido experiencias negativas en el dentista, especialmente durante la infancia, o tener una personalidad de tipo ansioso; exponerse a personas que a su vez tienen miedo al dentista también puede acentuar u originar esta situación; el modelo familiar y el entorno son aspectos, sin duda, muy relevantes y esta situación es frecuente verla entre padres e hijos; además, los comentarios y actitud de los padres en el gabinete dental determinan la actitud de sus hijos a futuro”.



Asimismo, el Dr. Rodrigo añade que hay otros aspectos a tener en cuenta como el miedo a lo desconocido, miedo a la falta de higiene o limpieza en la consulta, falta de control de lo que puede ocurrir o la sensación de peligro. “Son probablemente estos factores relacionados con la vulnerabilidad cognitiva los que tienen un mayor peso”, asegura el director clínico de PerioCentrum Guadalajara, que también advierte que “últimamente las noticias relacionadas con el sector respecto a determinadas clínicas franquiciadas, o clínicas *low cost*, no han ayudado en absoluto, más bien lo contrario”.

La primera visita y el miedo a la anestesia y la cirugía son los momentos de la consulta en los que es más habitual que surjan este tipo de episodios. Para el Dr. Oteo, “la primera visita es un momento en el que manifiestan su temor, a pesar de que no se les vaya a realizar ningún tratamiento. Cuando les explicamos en qué consiste y los métodos con los que contamos para que no note ningún tipo de molestias durante el tratamiento suelen ir relajándose y a medida que avanza el tratamiento y ven que realmente no les duele, van cogiendo confianza poco a poco”. El Dr. Oteo asegura que “es impresionante cómo pacientes que en la primera visita vienen con un grado de ansiedad y temor muy alto, con el paso del tiempo acaban viniendo a la consulta como si fueran a visitar a un familiar o a un amigo”.

Pese a que cada paciente pueda tener su “momento de miedo”, para el Dr. Rodrigo, “quizá el más común es el miedo a la anestesia y a los procedimientos quirúrgicos”, señalando que “muchas veces, el

miedo a las agujas tiene un componente irracional y conlleva grados de ansiedad muy elevados”.

Ambiente relajado, tiempo y mucha información

En estas situaciones resulta una tarea dificultosa que los pacientes sean capaces de atender a las recomendaciones de sus dentistas. Para el Dr. Oteo, “crear un ambiente agradable para los pacientes es fundamental para generar una sensación de confianza y esto se consigue desde el diseño del espacio, el tipo de música que suena por los altavoces o el olor que hay en la clínica”. A partir de ahí, el Dr. Oteo añade que “es importante dedicar tiempo al paciente, escucharle, no ir con prisas -porque lo notan- e intentar crear una sensación de confianza desde el primer momento”. En este sentido, asegura que “hay pacientes que parece que comprenden todo, pero al ir a ver a la persona encargada de dar los presupuestos y que les termina de aclarar posibles dudas, muchos confiesan que han entendido bastante menos de lo que nosotros creíamos por culpa de los nervios. Estos pacientes suelen necesitar una segunda visita para que asimilen su problema y entiendan el tratamiento que debemos hacerles; en muchas ocasiones, se trata de pacientes que han dejado su salud oral de lado como consecuencia del miedo”.

Por otro lado, el Dr. Rodrigo destaca que “en términos generales, cuanta más información reciba el paciente sobre su salud y las posibilidades de tratamiento, menor es el miedo”. Para él, “es crucial no sólo la labor del odontólogo sino del resto de equipo dental” y al respecto añade que “no podemos cambiar una mala experiencia en el dentista pero sí modificar los pensamientos y el aumento de la capacidad de control. En este sentido, es muy importante que el paciente perciba que el profesional sabe de lo que habla, tenga un trato humano y transmita seguridad al comunicar”. Por tanto, “el intercambio de información entre el paciente y el dentista debe ser cuidado con esmero”, indica el Dr. Rodrigo, explicando que “debemos transmitir honestidad por parte de todo el equipo, pero sobre todo por parte del profesional, por eso no sólo es importante explicarle qué es lo que tiene, por qué lo tiene y cómo podemos tratarlo, sino que es igual de importante también decirle cómo se cuentan todos esos aspectos; es decir, hay que vigilar el fondo y la forma”. En su opinión, “es crucial dejar claro que durante el tiempo de sillón dental el paciente en fase de tratamiento jamás debe percibir dolor, ni mucho ni po-

co, nada. Hay que dejar hablar al paciente, hacerle preguntas, sonreír, repetir lo que explicamos cuanto sea necesario para resolver las dudas que le puedan surgir”.

Tecnología al servicio del bienestar del paciente

Para reducir la ansiedad a las agujas el Dr. Rodrigo recomienda hablar con el paciente, intentar relajarlo, que respire de forma adecuada e intentar que se distraiga. “La conversación continuada desempeña un papel muy importante para lograrlo”, asegura. No obstante, la tecnología ofrece a los profesionales la posibilidad de provocar de una forma más rápida un mayor bienestar. “Nosotros llevamos un tiempo empleando la sedación consciente con óxido nitroso y la verdad es que la experiencia del paciente en la consulta cambia radicalmente. Por un lado, aquellos pacientes que sienten miedo o ansiedad ante los tratamientos dentales lo pierden y notan una sensación de bienestar y relajación que les hace estar tranquilos durante el tratamiento y regresar a la siguiente visita con la confianza de que no les va a molestar, lo que disminuye su ansiedad en casa los días previos a la cita. Y, por otro, a aquellos pacientes que notan sensibilidad dental durante los mantenimientos, el óxido nitroso la elimina y consigue que vengan relajados al saber que no les vamos a anestesiarse”, explica el Dr. Oteo.



“Crear un ambiente agradable para los pacientes es fundamental para generar una sensación de confianza”

Dr. Alfonso Oteo, director clínico de PerioCentrum Segovia

Y para disminuir la molestia al máximo de uno de los procedimientos más temidos por los pacientes como es la administración de anestesia local, “la máquina de anestesia sin dolor Wand STA primero nos ayuda a preanestesiarse la zona para que el pinchazo apenas se note”. El Dr. Rodrigo añade que “este sistema controla el flujo de la anestesia y evita los inconvenientes de los sistemas tradicionales de inyección, como son la falta de precisión y una excesiva presión sobre los tejidos”.

Según el Dr. Rodrigo, “numerosas investigaciones han demostrado que este sistema de anestesia reduce sustancialmente la percepción del dolor y la ansiedad por parte de los pacientes”. El Dr. Oteo apunta, además, que “esta técnica permite pasar de tener dolor en algunas zonas más sensibles, como son el sector anterior vestibular o el paladar, a percibir una ligera molestia e incluso en otras zonas menos sensibles, no notar nada”.

Por su parte, el Dr. Rodrigo apunta varias tácticas para reducir las molestias del pinchazo como “utilizar agujas atraumáticas, colocar la anestesia muy lentamente o tenerla a una temperatura de entre 35°-38°”.

Existen también otros sistemas para hacer más ameno el tiempo del paciente en el sillón dental. Entre ellas, el Dr. Rodrigo destaca algunas como “la tecnología Icnodent, unas gafas de realidad aumentada con una aplicación que permite al paciente que acude al odontólogo evadirse y superar la ansiedad, permitiéndole navegar por internet, ver películas o documentales y leer periódicos y revistas mientras está siendo atendido; o AIRFLOW Prophyllaxis Master de EMS, que proporciona una eliminación de placa y cálculo mínimamente invasivo gracias al ultrasonido, que aumenta su intensidad cuando detecta placa dental o cálculo y reduce la vibración al mínimo cuando no la detecta proporcionando máxima precisión y comodidad para el paciente; y para pacientes con hipersensibilidad dentinaria se puede utilizar un láser que en entre una y tres sesiones elimina o reduce esa sensación de sensibilidad”.

Después de probar estos sistemas, “la percepción de los pacientes a la hora de venir al dentista se transforma”, asegura el Dr. Oteo, que indica que “al final el resultado depende del conjunto: influye mucho la confianza que van cogiendo con nosotros pero los medios técnicos ayudan y se consigue con más facilidad gracias a un ambiente agradable y a un personal cualificado. Por su parte, el Dr. Rodrigo señala que “los pacientes agradecen cualquier acción encaminada a mejorar su bienestar y comodidad durante las citas”.

Cómo hemos cambiado

A pesar de tener que lidiar con la fama de ser los “malos de la película”, actualmente las clínicas cuentan con numerosas posibilidades para combatir la ansiedad de los pacientes, pero ¿están éstos abiertos al cambio? Según el Dr. Oteo, “es cierto que hay algunas personas que al principio son un poco reticentes a probar el óxido nitroso porque les da miedo; han visto escenas exageradas en algunas películas americanas y piensan que van a perder la consciencia, pero una vez lo prueban y ven que en todo momento están conscientes y tienen una sensación de bienestar agradable, quieren repetir”.

En cuanto a la visión de los dentistas por parte de los pacientes, el Dr. Rodrigo asegura que “lo cierto es que los dentistas tenemos fama de ‘hacer daño’. Es una idea que viene del pasado y se ha ido transmitiendo, pero hay que cambiar esa mentalidad poniendo en valor todos los aspectos que hemos ido desglosando”.

Cuando la confianza no es suficiente

Para superar este miedo, el paciente tiene que querer, pero a veces no sabe por dónde empezar... Es algo que no controla, pese a sentir confianza hacia su dentista. Margarita López, higienista y *coaching* emocional, apunta que “el motor que va a llevar al paciente a pasar de una situación actual de ‘miedo’ a una situación deseada de ‘superación’ es que sean capaces de plantear un diálogo interno, algo tan sencillo como hablar con nosotros mismos, pero que no solemos hacer por la situación de estrés en la que vivimos”. En este sentido, conside-



ra que para ayudar a los pacientes que sufren este miedo a dar los pasos necesarios para superarlos hay una serie de preguntas clave: “Cuando lo he intentado, ¿cómo me he sentido?”, “Cuando lo intento, ¿cómo me quiero sentir?”, “¿Cuáles son las limitaciones que me impiden superar este miedo?” y “¿Quién me puede ayudar?”.

Para recuperar el control y la calma en este tipo de situaciones, la relajación es otra de las claves. La *coach* Margarita López destaca que “los ejercicios de respiración son fundamentales para la relajación”, explicando que “al principio hay que aprender a realizar estas respiraciones sentados o tumbados, en un lugar relajado, libre de distracciones y llevar ropa cómoda. El objetivo es convertir esta práctica en un hábito al que podamos recurrir cuando sintamos ansiedad”. Recomienda, además, combinar la técnica de respiración con una relajación muscular progresiva.

Resulta fundamental, por tanto, la respiración. Al respecto, Margarita López apunta que “ha de ser en todo momento abdominal para que pase la mayor cantidad de oxígeno a los pulmones. Hay que inspirar el aire por la nariz profundamente, retener 2 ó 3 segundos y expirar el aire por la boca suave y lentamente. Diez veces hasta que seamos capaces de hacerlo bien y 3 cuando ya hayamos aprendido”. “A medida que respiramos hemos de ir tomando conciencia de cada una de las partes del cuerpo (frente, párpados, boca, cuello, pecho, abdomen, caderas, muslos, gemelos, tobillos, etc.)”, asegura.

“Los ejercicios de respiración son fundamentales para la relajación”

Margarita López, higienista y *coaching* emocional