

DEPORTISTA, NO OLVIDES TU SALUD BUCODENTAL

Durante la práctica deportiva, la falta de revisiones, el consumo elevado de bebidas isotónicas y la mala higiene están detrás de la habitual aparición de caries y periodontitis en un gran número de aficionados al deporte, lo que acaba afectando tanto físicamente como a su rendimiento

El deporte es salud. Ambos conceptos van ligados, pues está demostrado que practicar alguna actividad física de forma regular ayuda a mantener un buen estado corporal y psicológico, ya que libera endorfinas que nos hacen sentir mejor y previene ciertas enfermedades que también se dejan sentir en la salud bucodental. "La práctica saludable y responsable de deporte es un elemento clave para el fomento de la salud en general. La salud debe ser contemplada como un todo, de forma que una buena salud general influye en una buena salud oral y viceversa", asegura Juan Carlos Llodra, secretario general de la Organización Colegial de Dentistas de España.

Deporte, buen aliado de la salud dental

La boca es uno de los terrenos de juego de nuestro cuerpo a los que prestamos menos atención, sin ser conscientes de que las alteraciones en la cavidad oral puede provocar graves problemas de salud en el resto del cuerpo.

Para demostrarlo, la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA) ha elaborado un informe en el que se asocia una deficiente salud bucodental y periodontal con un menor rendimiento deportivo. "La salud oral influye en el rendimiento deportivo y, de igual forma, el deporte influye en la salud bucodental", afirma el Dr. David Herrera, expresidente de SEPA.

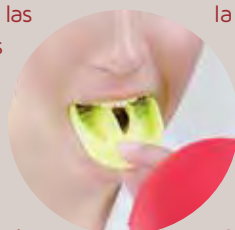
Diversos estudios científicos internacionales indican que las personas que practican más deporte tienen menos riesgo de presentar factores inflamatorios que propician la aparición de enfermedades como la periodontitis, la obesidad, la diabetes o el bruxismo. "Está ampliamente documentado en la literatura científica que aquellos deportistas con menor índice de masa corporal gozan de una mejor salud periodontal. Incluso, en pacientes diabéticos, el deporte les ayuda a mantener un mejor control de su glucemia, ya que el ejercicio en general mejora los mecanismos de acción de la insulina. Además, el deporte es un gran reductor del estrés diario lo que revierte de forma positiva en otro de los problemas más

RECOMENDACIONES GENERALES

La práctica de deporte, sin tener en cuenta una serie de factores de riesgo, no debe considerarse un estilo de vida saludable. Por ello, las intervenciones más sencillas que podemos hacer cada día son las que tendrán un mayor impacto en la mejora de la salud oral.

Tal y como aconseja Juan Carlos Llodra, secretario general del Consejo General de Dentistas, "el uso de pastas dentales fluoradas de alta concentración, el empleo de fluoruros

tópicos profesionales (barniz de flúor), el cambio en la conducta en relación a la dieta y la eliminación efectiva de



la placa dental son ejemplos muy efectivos. Del mismo modo, la identificación temprana de pericoronitis y la extracción de terceros molares, si es recurrente, también es fundamental.

Sin olvidar el uso de protectores bucales cuando se participa en deportes de contacto, por los riesgos elevados de traumatismos".

Por todo ello, los expertos aconsejan que las personas que practican deporte de forma regular visiten a su dentista cada 6 meses, ya que es decisivo para poder identificar a tiempo posibles desmineralizaciones, erosiones, problemas periodontales o posibles focos sépticos. "El profesional reforzará la conducta saludable del deportista en relación a su dieta, remoción del biofilm y la utilización del protector bucal cuando sea necesario. Solo así se podrá conjugar una buena salud oral con un óptimo rendimiento deportivo", matiza Llodra.



frecuentes entre los deportistas como es el bruxismo", explica Manuel Máiquez, secretario académico del Grado de Odontología de la Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Pero, en sentido contrario, también se ha establecido que una mala salud bucodental puede inducir una inflamación sistémica que afecta a la salud global. Es el caso de las caries, la enfermedad periodontal, la maloclusión como factor predisponente y el riesgo de sufrir fracturas dentoalveolares, bruxismo, pericoronaritis, pulpitis y, en general, cualquier patología que lleve asociada un cuadro de dolor agudo para el paciente que le impida realizar el descanso pertinente.

¿Influye la boca en el rendimiento deportivo?

Está demostrado que una mala salud bucodental merma el rendimiento deportivo de las personas que hacen ejercicio de forma habitual. "Una reciente revisión sistemática de los últimos estudios ha relacionado un impacto de la salud oral en el rendimiento deportivo", asegura Antonio Liñares, experto en Periodoncia y Terapia de Implantes y patrono de la Fundación SEPA. Y para muestra, un botón, pues Liñares recuerda que un estudio realizado en futbolistas profesionales del FC Barcelona mostró

que el número de bolsas periodontales, así como los niveles de higiene se correlacionaron con mayor frecuencia de lesiones musculares.

"Hay que tener en cuenta que en la boca enferma se produce una situación de infección crónica que es sumamente indeseable, porque estos focos sépticos pueden originar problemas musculares, tendinitis, artritis, todos ellos, procesos que van a limitar el rendimiento del deportista, sumado al dolor y limitación

El control de la salud oral de los deportistas es uno de los aspectos menos atendidos en lo referente a la salud integral en los servicios dedicados a la Medicina del Deporte

funcional, ambos muy inconvenientes para los deportistas", matiza Llodra.

Por todo ello, cabe pensar que una buena salud bucodental tiene un efecto beneficioso sobre el rendimiento deportivo. "Sin embargo, el control de la salud oral de los deportistas es uno de los aspectos menos atendidos en lo referente a la salud integral en los servicios dedicados a la Medicina del Deporte", detalla

Máiquez. De hecho, un estudio realizado por la "University College de Londres" que examinó la boca de 8 equipos profesionales de fútbol de Inglaterra reveló que un 77 por ciento de los jugadores tenían gingivitis y un 80 por ciento de ellos presentaban periodontitis irreversible, casi 4 de cada 10 sufrían caries y más de la mitad, erosión dental. Afectando esta situación tanto a su vida como al desempeño de su profesión.

"Por ello, si todos los deportistas fueran sometidos a exhaustivos controles odontológicos, como los que rutinariamente realizamos a nuestros pacientes, pero enfocados a la búsqueda de aspectos que puedan influir en su práctica deportiva, podríamos controlar muchas de las lesiones que se producen", confirma el secretario académico.

Las patologías más frecuentes

Son muchos los factores que interfieren en problemas bucodentales afectando directamente en la capacidad y en el rendimiento deportivo de una persona.

● **Periodontitis:** se relaciona con mayor riesgo de aparición de contracturas musculares, fatiga muscular y recuperación más tardía de las lesiones musculares.

● **Fracturas:** la Sociedad Española de Cirugía Oral y Maxilofacial (SECOM)

calcula que el 30 por ciento de las fracturas maxilofaciales son debidas a la práctica de deporte, y la mayoría de ellas, 6 de cada 10, están causadas por el fútbol debidas a colisiones con otros jugadores, codazos o patadas.

Asimismo, en la época invernal también son frecuentes las lesiones en la cabeza provocadas por accidentes de esquí, Según estima el doctor Joan Birbe, presidente de la Sociedad Catalana-Balear de Cirugía Oral y Maxilofacial, "el uso de un casco integral

o de uno convencional unido a una férula protectora podría evitar hasta el 60 por ciento de estas lesiones".

● **Dieta:** "varios estudios demuestran que los deportistas tienen un mayor riesgo de desarrollar caries, enfermedad periodontal y erosión dentaria por el consumo excesivo de alimentos, bebidas y geles muy ricos en carbohidratos. Se conoce que los carbohidratos en exceso pueden tener una acción proinflamatoria, que favorece la aparición de procesos periodontales", explica el secretario general del Consejo de Dentistas.

● **Placa bacteriana:** "es también fundamental hacer un control exhaustivo de la placa bacteriana, que puede verse aumentada por la práctica del deporte en sí, como especialmente en el caso de los nadadores en piscinas" recuerdan desde el Colegio Oficial de Dentistas de Santa Cruz de Tenerife.

● **Deshidratación:** debido al gran esfuerzo realizado durante la práctica de deporte sumado a tener la boca seca al disminuir la producción de saliva, se reduce considerablemente sus mecanismos protectores (factores inmunológicos, remineralizadores, etc.).

● **Estrés:** la tensión que normalmente se acumula durante la práctica deportiva eleva las posibilidades de sufrir bruxismo y contracturas, según informa la SEPA.



Las patologías más frecuentes son los traumatismos, seguidos de caries, enfermedad periodontal, erosión dental y bruxismo

Protección bucal

Los problemas bucodentales más frecuentes entre las personas que practican deporte son los traumatismos, las luxaciones y las avulsiones dentales causadas por la práctica de deportes de contacto como las artes marciales y el boxeo, pero también en aquellos que emplean elementos auxiliares como raquetas, mazas, vallas y sticks, entre otros.

De todas las disciplinas deportivas, el rugby es uno de los deportes que ofrece un alto índice de trauma dental, pero también son llamativas las cifras del baloncesto (36 por ciento) y las artes marciales (32 por ciento). Sin embargo, llama la atención que el hockey sea uno de lo que menos lesiones presenta (11,5 por ciento), esto se debe a los avances que existen en el uso de la protección bucal, informan desde BBC Mundo.

"Si bien los deportes de equipo son los que más acumulan este tipo de accidentes, otros individuales como el esquí o el ciclismo son los que tienen consecuen-

cias más graves por el tipo de caídas que se producen", recuerda Máiquez.

Por todo ello, resulta fundamental que las personas que practican de forma habitual deporte utilicen protectores bucales, pues son elementos "esenciales para la prevención de traumatismos en dientes, encías, lengua, labios, mucosa yugal, mandíbula, cóndilos y cervicales. Incluso hay estudios que demuestran que amortiguan la presión intracraneal y la defor-

mación de los huesos del cráneo que se produce tras un fuerte impacto", afirma Máiquez, coordinador de la asignatura Odontología y Deporte que comenzará a impartirse en 2017.

Puestos a elegir, existen tres tipos de protectores: los "stock mouthguards" comercializados con medidas estándar; los "boil&bite" conformados y adaptados directamente en boca mediante calor; y los "custom made" fabricados a medida sobre los modelos del paciente. "Estos últimos son, sin duda alguna, los que mejor se adaptan y resultan más confortables para el deportista.

Según los expertos, los principales factores que influyen negativamente en la salud bucodental y, por ende, en el rendimiento deportivo son la mala higiene, la falta de revisiones, la dieta y el estrés. La mayoría de estos problemas son fáciles de prevenir con hábitos saludables y de higiene bucal.

Por ello, las revisiones bucodentales al menos dos veces al año, el cepillado de dientes y el uso del hilo dental después de cada comida, sobre todo por la noche, son esenciales para evitar dolencias dentales y conseguir los mejores resultados deportivos en cualquier disciplina deportiva y desde la infancia.

Raquel Rodríguez