

# DE QUÉ MANERA AFECTA EL DEPORTE A LA SALUD ORAL Y VICEVERSA

Según la última encuesta sobre hábitos deportivos en España (2015), realizada por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, más de la mitad de la población mayor de 15 años hace deporte en nuestro país y se estima que un 19,5%, lo practica diariamente. Este reportaje de "A fondo" pretende analizar la relación bidireccional existente entre deporte y salud dental.

**DR. GUILLEM ROSER PUIGSERVER**

Vocal del Consejo General de Dentistas

■ Cada día son más los pacientes que practican algún deporte de manera regular, incluso de manera intensiva. El ejercicio se ha puesto de moda y prueba de ello es que han proliferado todo tipo de actividades deportivas que van desde triatlones, maratones a carreras populares, pasando por marchas de montaña, marchas cicloturistas, etcétera. Los gimnasios, que también están en alza, ofrecen un amplio abanico de posibilidades en materia de actividad física, animando de este modo a muchos a la práctica deportiva.

Este artículo tiene por objetivo analizar tanto el efecto de la salud oral en el rendimiento deportivo como el efecto de realizar deportes exigentes en la salud de la boca. Su objetivo es, únicamente, llamar la atención de los dentistas sobre estos aspectos, sin aspirar a ningún academicismo ni ser exhaustivo, animar-



les a que cada vez incluyan más preguntas en las historias clínicas de los pacientes que ayuden a valorar estas cuestiones de los mismos y permitan hacer hincapié en determinados aspectos odontológicos.

Cabe señalar que no entraremos a valorar la salud de la boca en los deportistas profesionales, donde entendemos que la colaboración entre odontólogos y médicos de medicina deportiva resulta fundamental para administrar la salud de un atleta y fomentar su óptimo rendimiento. Tampoco abordaremos que determinados medicamentos utilizados en odontología pueden metabolizarse en sustancias consideradas dopantes, aunque no está de más recordarlo. En cuanto a la salud dental de los deportistas profesionales, sí diremos que de acuerdo con un interesante estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de Londres 2012, en el que participaron cerca de 400 atletas de élite, el 55% había tenido caries, el 45% sufría erosión dental y el 18% había tenido una repercusión negativa en su rendimiento deportivo a causa de problemas bucales.

## CÓMO IMPACTA LA SALUD ORAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

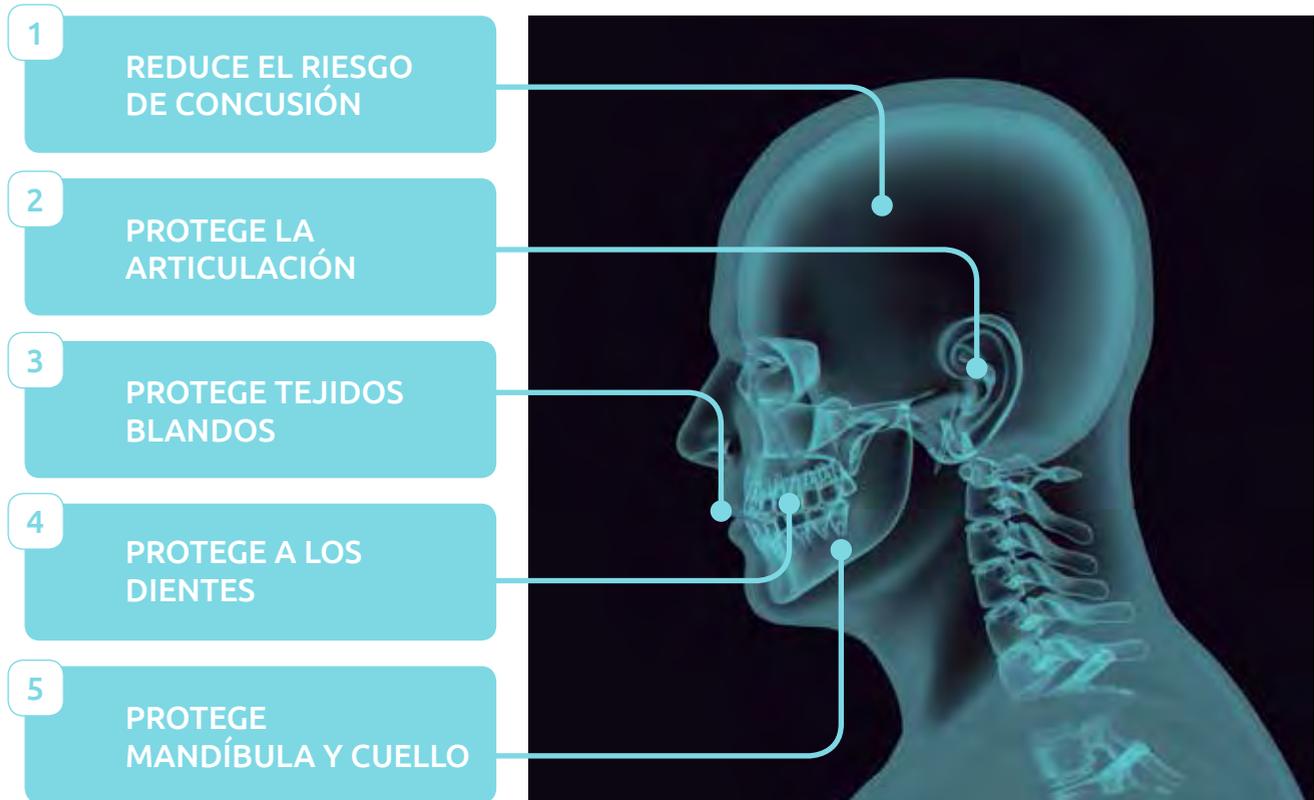
### 1º Factores microbianos.

Como todos sabemos, la salud oral y la salud general están estrechamente relacionadas. La cavidad oral puede originar o mantener inflamaciones y/o infecciones en otros sistemas, cardiovascular y sistema musculoesquelético, a través de la diseminación de bacterias





## 5 RAZONES PARA PONERSE UN PROTECTOR BUCAL



» patógenas, sus toxinas y complejos antígeno/anticuerpo que ello genera. Por tanto, sabemos que hay una mayor incidencia de lesiones musculares y tendinosas en personas con infecciones en los dientes, quistes granulomatosos y enfermedades periodontales. De este modo, cuando un paciente relata continuas lesiones musculares lo primero que hay que descartar en una infección bucal.

**2º Factores funcionales.** Las maloclusiones, los desórdenes de ATM, los apretadores y los bruxistas provocan unas adaptaciones musculoesqueléticas que afectan a la postura de la cabeza sobre el cuello y, por ende, a la postura en general y a la marcha, pudiendo reducir y condicionar el rendimiento deportivo, aumentar el riesgo de lesiones y retrasar la curación en caso de lesión.

### CÓMO IMPACTA EL DEPORTE EN LA SALUD ORAL.

Vamos a hacer un repaso de factores a tener en cuenta en lo relativo a la salud oral de los deportistas:

**1º La dieta y los suplementos energéticos.** Entre los deportistas, es típico el consumo de ali-

mentos, bebidas y complementos energéticos, altamente glucídicos, que provocan una disminución del PH de la boca, lo cual es el principal factor de riesgo de caries y, también, un hecho que influye en la aparición de enfermedad periodontal y erosión.

**2º La xerostomía.** Este síntoma de sequedad bucal causado por la deshidratación, el estrés, la sudoración y la respiración oral, también es determinante en la aparición de estas patologías orales.



Imágenes de maloclusiones que pueden afectar a la práctica deportiva y una ortopantomografía con focos de infección que pueden provocar patología muscular.



**3º Los niveles de estrés.** Asociados a la competición y a determinados deportes, son factores de riesgo adicionales para la erosión, la abrasión, el apretamiento dental y el bruxismo. Este caso es típico en deportes de motor, sobre todo, en automovilismo.

**4º Traumatismos.** Los contactos físicos y los choques son muy frecuentes en determinados deportes y pueden derivar en daños dentarios, óseos, mucosos y de la articulación temporomandibular. Esto tiene una especial relevancia en los portadores de ortodoncia fija, donde los traumatismos son doblemente dañinos.

**5º Piscinas.** Aunque se están cambiando los sistemas de depuración de las piscinas, las piscinas cloradas mantienen un PH bajo, que puede afectar a los dientes de los nadadores.

Algunos deportes como el automovilismo, favorecen la aparición de bruxismo, debido a que someten al que los practica a un elevado nivel de estrés. En estos casos, se recomienda el uso de protectores bucales durante la práctica deportiva.

deporte base para que los niños se acostumbren a su uso, como podría ser el casco y los guantes en los motoristas. Por otro lado, no podemos abordar este tema sin antes señalar que los únicos protectores bucales recomendables son aquellos que ha realizado un dentista. El resto, por tanto, no están recomendados por los odontólogos, ya que pueden ocasionar problemas bucales por no cumplir adecuadamente con su función.

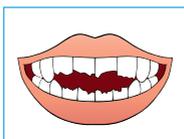
#### NO RECOMENDADOS

**1º Prefabricados.** A nivel de deportes de aficionados son los más utilizados. Se consiguen en tiendas de deporte, farmacias o internet, y siguen un orden por tallas (S, M, L, XL). Su objetivo es proteger las estructuras orales y pueden estar realizados en diferentes materiales blandos, pero el ajuste y la retención son muy deficitarios; se mueven en la boca, son incómodos, pueden dificultar la respiración, etc. Son, en definitiva, los que menos protegen y los más baratos. >>>

#### TIPOS DE PROTECTORES BUCALES:

En España, el uso de protectores deportivos es muy bajo. Es necesario hacer una buena presentación de sus beneficios y recomendarlo desde el

## ¿ S A B Í A S Q U E . . . ?



Los traumatismos dentales son muy frecuentes. Se pueden prevenir mediante protectores bucales



Las bebidas energéticas contienen mucho azúcar y provocan caries y erosión dental



Los deportistas son más propensos a las caries y a las enfermedades periodontales



Es fundamental hidratarse bien bebiendo mucha agua antes, durante y después de practicar deporte



Las enfermedades orales provocan problemas de salud a distancia, entre otros, en las articulaciones y musculatura



»» **2º Termoformable en la boca.** Son protectores que se consiguen en farmacias y tiendas de deportes especializadas. Para "formarlos", el deportista debe poner el protector en agua hirviendo el tiempo suficiente para que se ablande y, después, colocárselo en la boca y morder para que el material adopte la forma de los dientes. Este protector bucal tiene mejor adaptación que el anterior, pero tampoco está recomendado por los dentistas.

#### RECOMENDADOS

**3º Unilaminar termoformado.** Son protectores bucales realizados con una lámina termoformada que, a su vez, ha sido realizada sobre el modelo en yeso de la boca del paciente, con una máquina vacum o de vacío. Son protectores con buena adaptación y una protección mediana, por ser de

Los protectores bucales que mas garantías proporcionan son aquellos que han sido diseñados por el dentista, según las particularidades del deporte y del deportista.

pequeño grosor, más cómodos que los anteriores, aunque sin adaptación de mordida.

**4º Protector multilaminar adaptado.** Son protectores más gruesos, realizados por el prótesis según las impresiones y las indicaciones del dentista. Son personalizables según la boca del paciente y el deporte que este practique, y pueden tener impresión oclusal o ser planos. Es el dentista quien debe realizar el diseño de este protector, atendiendo a las necesidades del paciente y así ofrecer la máxima protección.

#### EL DENTISTA: EL MEJOR ALIADO DE LA BOCA DEL DEPORTISTA

Como conclusión, nos gustaría llamar la atención sobre lo importante que es que los dentistas lideren el mejor cuidado, salud y protección para la boca de sus pacientes deportistas.

## ¿QUÉ PAPEL TIENE EL DENTISTA EN EL DEPORTISTA?

En general, en cualquier deportista como en cualquier otro paciente, lo prioritario es mantener una buena salud oral y descartar cualquier infección o inflamación en la boca que pueda afectar, como hemos dicho, a la vida diaria y, en este caso también, al rendimiento deportivo. El dentista debe ser conocedor de la actividad deportiva de sus pacientes y, según sus peculiaridades, instaurar las medidas adecuadas para minimizar sus efectos adversos. Si consumen muchas bebidas energéticas y suplementos alimenticios, o dietas hipercalóricas,

por ejemplo, el dentista deberá aconsejarles ser más rigurosos a la hora de cuidar la higiene oral y hacer más revisiones preventivas. Los deportes que generan mucha tensión y estrés provocan apretamiento dental, por lo que es muy recomendable que durante la realización de dichos deportes, quien los practique lleve una férula de descarga para equilibrar correctamente la mordida y evitar que se generen tensiones sobre los dientes y la ATM al apretar (típico en motociclismo y automovilismo). Por otro lado, es importante re-

cordar que en los deportes de contacto y de choque como boxeo, artes marciales, hockey sobre hielo, fútbol americano, rugby, etc., es fundamental el uso de los protectores bucales. En otros deportes, en los que el contacto o el choque no es potencialmente tan peligroso pero existe, como el balonmano o el baloncesto, el protector es muy aconsejable. Por último, diremos que en los portadores de ortodoncia fija hay que valorar muy bien el deporte y la posibilidad de golpes para recomendar los protectores.