

Cómo afecta la salud bucodental al rendimiento deportivo

El deporte supone una mayor exigencia para el organismo, por lo que éste debe estar en perfectas condiciones para rendir al máximo. Se recomienda acudir a revisión antes de comenzar cualquier actividad deportiva para identificar los factores de riesgo. Traumatismos, bruxismo, caries y dolencias articulares o musculares, son los problemas bucodentales más frecuentes entre deportistas

¿Imaginas que un deportista no pudiera disputar una gran final por culpa de un dolor de muelas? Atletas, ciclistas, tenistas o incluso futbolistas han tenido que renunciar a alguna cita importante por problemas bucodentales que podrían haberse evitado. El deporte supone una mayor exigencia para el organismo, por lo que éste debe estar en perfectas condiciones para rendir al máximo. Sin embargo, el control de la salud bucodental de los deportistas es uno de los aspectos menos atendidos.

Cuando un deportista padece una lesión, es muy frecuente que se busque el origen del problema en la zona afectada, sin embargo, si tras un examen de la zona no se encuentra una solución, no queda otro remedio que realizar un análisis más profundo.

“Lo ideal sería que antes de comenzar la temporada, los deportistas se sometiesen a una revisión bucodental que permitiese posteriormente un seguimiento rutinario. De esta forma se podría minimizar al máximo este tipo de dolencias, que posteriormente se ven reflejadas en un menor rendimiento deportivo”, asegura Gustavo Camañas, Director Médico de Vitaldent.

Tener una boca sana es básico para garantizar la salud general de una persona; sin embargo, para los deportistas, el cuidado de su salud bucodental cobra especial importancia. Y es que una simple caries o un problema periodontal, puede afectar notablemente a su rendimiento.

Problemas bucodentales más frecuentes para deportistas

Traumatismos dentales: Aunque la creencia es que los deportes de contacto, tales como el boxeo o el rugby producen más traumatismos dentales, la realidad es que no. Y es que en este tipo de deportes los deportistas suelen llevar protectores dentales obligatorios para prevenir cualquier posible impacto en la boca. Es en otros deportes, como en el fútbol, el balonmano o el baloncesto, donde más fracturas dentales se producen por colisiones y golpes, ya que la mayor parte de estos deportistas juegan sin protectores bucales.

Bruxismo: Los deportistas suelen tener picos de actividad más alta e intensa donde es necesario que

den el 100% de ellos mismos y en muchas ocasiones, esto conlleva que, de forma involuntaria, aprieten los dientes. Además, el estrés que provoca la competición puede causar al deportista bruxismo, provocándole, no solo el desgaste de las piezas dentales, sino dolores de cabeza y complicaciones musculares que influirán en su rendimiento.

Caries y desgaste dental: La deshidratación o la ingesta de productos ricos en glucosa y bebidas isotónicas pueden favorecer la aparición de caries, lo que puede provocar un mayor número de lesiones musculares. Además, en algunos deportes con contacto continuo con agentes químicos de las piscinas, como la natación o el waterpolo, se produce un mayor deterioro de las piezas dentales.

Dolencias articulares y musculares: Nuestra boca está llena de bacterias. Si no limpiamos los dientes con regularidad, la placa se acumula y las encías se enrojecen, se inflaman e incluso pueden llegar a sangrar. Esa infección se disemina a través de la boca por el torrente sanguíneo, afectando a los músculos y las articulaciones del deportista.

Barodontalgia: Los deportistas sometidos a grandes cambios de presión, por ejemplo, submarinistas, montañistas o pilotos, pueden padecer dolor de dientes por los bruscos cambios de presión.

Recomendaciones:

Los especialistas recomiendan acudir a revisión antes de comenzar cualquier actividad deportiva para identificar los factores de riesgo. En este sentido, el director médico de Vitaldent puntualiza que “por lo general, la mayoría de enfermedades bucodentales son fáciles de prevenir con buenos hábitos de higiene bucodental. Además, suelen ser fáciles de detectar, sin embargo, algunas intervenciones precisan de cambios de hábitos, por lo que se requiere un mayor margen de tiempo para tratarlas”.

Además, es importante concienciar a los deportistas desde sus inicios sobre la importancia de mantener una completa higiene dental y la utilización de protectores bucales, aunque no lo exijan los reglamentos, así como mantener una dieta equilibrada.

Datos de contacto:

Víctor Oliva
91 563 77 22

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Fútbol Básquet Sociedad Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>