

# Equipo de la Torre explica cinco consejos para superar el miedo a acudir al dentista

## La Unidad Avanzada de Salud Bucodental Equipo de la Torre se compromete con la salud de todos y ayuda a tomar la decisión de acudir al dentista

Desde el compromiso de la Unidad Buco Dental de Equipo de la Torre con la salud bucodental y el bienestar de sus pacientes, ofrecen estos consejos útiles para superar el miedo al dentista y destacar los beneficios de la Sedación Consciente como opción para aquellos que enfrentan ansiedad dental.

El miedo al dentista, conocido como odontofobia, es una experiencia común que puede afectar a personas de todas las edades. Este temor puede derivar de experiencias pasadas traumáticas, miedo a sentir dolor o simplemente la ansiedad ante lo desconocido. Sin embargo, es importante destacar que existen estrategias efectivas para superar este miedo y garantizar una visita al dentista más tranquila y placentera.

### Consejos para Superar el Miedo al Dentista:

**Comunicación abierta:** mantener una comunicación abierta con el dentista sobre tus temores y preocupaciones es fundamental. Los profesionales de la salud dental están capacitados para entender y tranquilizar a los pacientes ansiosos.

**Visitas de conocimiento:** realizar visitas previas a la clínica dental para conocer al equipo y familiarizarse con el entorno puede reducir la ansiedad antes de la cita principal.

**Relajación y respiración:** practicar técnicas de relajación y respiración profunda puede ayudar a calmar los nervios antes y durante el tratamiento dental.

**Establecer señales de parada:** acordar con el dentista señales de parada, como levantar la mano, para tomar pausas durante el tratamiento si es necesario.

**Explorar opciones de sedación:** considerar la Sedación Consciente como una opción para aquellos con niveles elevados de ansiedad dental.

### Beneficios de la Sedación Consciente:

La Sedación Consciente es un procedimiento seguro y efectivo que ayuda a los pacientes a sentirse relajados y cómodos durante los tratamientos dentales. Algunos de sus beneficios incluyen:

**Reducción de la ansiedad:** la sedación ayuda a reducir la ansiedad y el miedo asociados con las visitas al dentista, lo que permite a los pacientes recibir el tratamiento necesario sin sentirse estresados o incómodos.

**Mayor Comodidad:** los pacientes experimentan una mayor comodidad física y emocional durante el

procedimiento dental, lo que contribuye a una experiencia más positiva en general.

Control del dolor: la sedación consciente se combina con anestesia local para garantizar que los pacientes no sientan dolor durante el tratamiento dental.

Facilitación de tratamientos complejos: para aquellos que necesitan tratamientos dentales más extensos o complejos, la sedación consciente puede facilitar la realización de procedimientos largos y reducir la necesidad de múltiples visitas.

Equipo de la Torre comprende la importancia de abordar el miedo al dentista y ofrecer soluciones que se adapten a las necesidades individuales de cada paciente. Este equipo está capacitado en el uso de la Sedación Consciente y se compromete a brindar una experiencia dental segura, cómoda y libre de estrés.

Es posible obtener más información poniéndose en contacto con Equipo de la Torre UASB a través sus números de teléfono y correos de contacto. Ellos cuidan de la salud bucodental y harán que la visita al dentista sea una experiencia positiva.

**Datos de contacto:**

Ana Dominguez  
Equipo de la Torre  
915559332

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

Categorías: [Madrid Odontología Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>