

Ficha informativa 2  
Deporte y salud bucodental



# DEPORTE Y SALUD BUCODENTAL

Cada vez son más las personas que practican deporte como actividad de ocio o a nivel de elite. Recomendado para la salud y el bienestar, el deporte ofrece multitud de beneficios, desde la simple relajación hasta la superación personal. Sin embargo, la práctica deportiva puede tener efectos adversos en la salud bucodental, y viceversa.



## La salud bucodental y su impacto en el rendimiento deportivo

En general, las enfermedades bucodentales afectan a muchos aspectos de la vida de una persona: calidad de vida, bienestar, confianza en uno mismo... Las urgencias dentales, como la erupción de una muela del juicio antes de una prueba deportiva, pueden provocar un bajo rendimiento o incluso la retirada del deporte. Se trata de situaciones complejas que no favorecen la superación de los deportistas. Más concretamente, los factores microbianos y funcionales desempeñan un papel importante en el aumento del riesgo de lesiones y la reducción del rendimiento. Los factores microbianos pueden causar y/o mantener la inflamación o infección de los sistemas cardiovascular, osteoarticular y pulmonar. Las lesiones periodontales, por ejemplo, provocan una reacción inflamatoria con liberación de mediadores inflamatorios que se diseminan por el torrente sanguíneo y pueden ser "atraídos" por las lesiones tendinosas. Por lo tanto, una respuesta inflamatoria persistente puede retrasar el proceso de curación de las tendinopatías, así como la vuelta a la actividad física y al entrenamiento. En cuanto a los factores funcionales, numerosos estudios han demostrado que la postura influye en la oclusión y recíprocamente. Un problema de oclusión o trastorno de la ATM puede provocar trastornos musculoesqueléticos, aumentar el riesgo de lesiones y repercutir en la fuerza muscular, la postura y el equilibrio.

## El deporte y su impacto en la salud bucodental

El deporte es bueno para la salud en general y siempre debe fomentarse. Sin embargo, puede tener un impacto negativo en la salud, especialmente en la salud oral. Los deportistas son pacientes que deben considerarse de alto riesgo tanto de caries como de enfermedad periodontal. Tienen mayor riesgo de estas patologías, en particular debido a su alimentación, al síndrome de boca seca asociado al deporte y a las erosiones dentales. Los alimentos o complementos alimenticios ricos en azúcares, la frecuencia con la que se ingieren y las bebidas energéticas ácidas pueden provocar caries, enfermedad periodontal y lesiones erosivas. Sin embargo, no se trata de eliminar la ingesta de azúcares, que son el combustible de los deportistas, sino prevenir las patologías. La intensidad del esfuerzo provoca una reducción del flujo salival. La deshidratación no compensada, así como la dificultad respiratoria debida a un esfuerzo prolongado o a la respiración bucal, también pueden provocar una reducción del flujo salival, lo que aumenta el riesgo de caries. El estrés del deportista es un factor de riesgo adicional para la enfermedad periodontal, para la xerostomía (poca saliva), para la abrasión y el bruxismo.

El impacto físico de los deportes de contacto y de combate puede provocar traumatismos en la boca y los dientes, incluso cuando se practican de forma ocasional. Los dientes anteriores (incisivos) se ven afectados en el 85% de los casos. Una particularidad para los deportes acuáticos: el agua clorada de las piscinas, con un pH bajo, puede provocar erosión dental.



**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS DE ESPAÑA

