



COMITÉ  
OLÍMPICO  
INTERNACIONAL

# COI Comisión Médica

**DENTAL**



Traducido al español por:



## **International Olympic Committee**

Château de Vidy – C.P. 356 – CH-1007 Lausanne/Switzerland

Tel. +41 21 621 61 11 – Fax +41 21 621 62 16

[www.olympic.org](http://www.olympic.org)

Published by the International Olympic Committee – December 2007

Create by: Id-Média S.à.r.l., Belmont-sur-Lausanne, Switzerland



Los deportistas de élite dedican miles de horas a la búsqueda de la excelencia en su deporte, con el objetivo de rendir y competir al máximo nivel posible.

El deportista debe tener en cuenta todos los aspectos de la salud y la seguridad, incluida la salud dental. La boca y el cuerpo deben trabajar juntos como una unidad, y una boca sana permitirá que el cuerpo funcione de la manera más eficaz posible. Desde una mejor masticación y digestión de los alimentos hasta un apoyo adecuado de los músculos de la parte superior del cuerpo, una dentadura sana sacará lo mejor de un deportista.

Igual de importante para el deportista de competición es el efecto negativo sobre el rendimiento que puede tener una urgencia dental. Un diente infectado, un absceso en las encías o una muela del juicio inflamada la noche antes de un campeonato o una competición importante pueden tener resultados desastrosos.

La boca es una "ventana" al resto del cuerpo, y estudios recientes han demostrado una conexión directa entre una mala salud bucodental y afecciones como la diabetes, la neumonía, las dolencias cardíacas y los bebés prematuros y con bajo peso al nacer. Así pues, está claro que un cuerpo sano necesita una boca sana como punto de partida.

El objetivo de este folleto es mostrarte cómo la salud dental está relacionada con el rendimiento deportivo y proporcionarte las herramientas adecuadas para mejorar tu salud dental y prevenir lesiones dentales.

Te ayudaremos a comprender cómo conseguir y mantener una salud bucodental adecuada. Esto no sólo ayudará a prevenir emergencias dentales, sino que también mantendrá la boca y el cuerpo trabajando en armonía para lograr los mejores resultados posibles.

**Cuida tus dientes,  
y ellos cuidarán de ti.**



# La Comisión Médica del COI Proteger los dientes de los deportistas

El COI, a través de la Comisión Médica, hace todo lo posible para preservar la salud y la seguridad de los atletas tanto durante el entrenamiento como durante la competición. Sin embargo, los estudios realizados en varios Juegos Olímpicos anteriores han demostrado que, mientras que los atletas exhiben los más altos niveles de entrenamiento y acondicionamiento, su salud dental a menudo se encontraba en el nivel medio de la población general o, incluso, por debajo de él.

Hay muchas razones posibles para ello. A menudo, los costes financieros de obtener una atención dental adecuada son difíciles de gestionar dentro del limitado presupuesto de un deportista. Los deportistas que viajan mucho pueden tener dificultades para programar revisiones y limpiezas dentales periódicas. Los tratamientos necesarios, como los empastes o la extracción de las muelas del juicio, pueden retrasarse por miedo a interferir con los programas de entrenamiento o la competición. Además, es posible que muchos deportistas no hayan recibido formación sobre la importancia de una buena salud dental para su rendimiento general en el terreno de juego.





*Tratamiento dental en la Policlínica Olímpica. Torino 2006*

## Atención dental en los Juegos Olímpicos

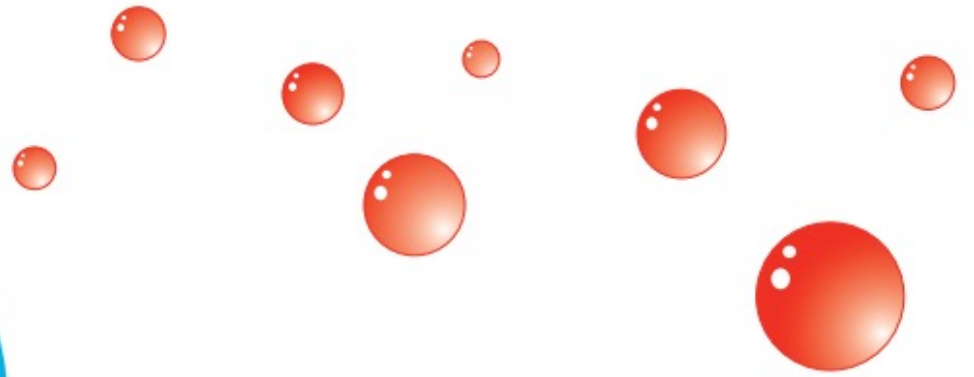
Desde los años veinte, el COI ha apoyado una clínica dental para atletas y miembros de la familia olímpica en todos los Juegos Olímpicos. En algunos Juegos, más de 1.000 atletas y otras personas se han beneficiado de este programa. El Servicio Dental Olímpico ha proporcionado atención dental de urgencia y básica, así como un programa de protectores bucales para los atletas que participan en deportes de contacto. Como testimonio de la importancia del programa de odontología deportiva en los Juegos Olímpicos, un dentista ha sido miembro del Grupo de Juegos de la Comisión Médica desde 1999.

# ¿Cómo puedo cuidar mis dientes?

## Visita a tu dentista

- Acude a revisiones y limpiezas dentales periódicas (cada 6 o 9 meses). Trata las caries y otros problemas cuando se detecten precozmente. Repara los empastes viejos que estén fracturados o filtrados cuando esté recomendado.
- Realízate radiografías (cuando sea necesario) para diagnosticar caries, muelas del juicio retenidas y otros problemas que no se ven fácilmente.
- Sustituye los dientes perdidos para mejorar la masticación y el aspecto.
- En atletas jóvenes, identificar y tratar los problemas de las muelas del juicio cuando se detecten. Los estudios han demostrado que los atletas con muelas del juicio retenidas pueden tener hasta cuatro veces más probabilidades de sufrir una fractura de mandíbula mientras compiten.





## Cepilla tus dientes



- Cepíllate los dientes dos veces al día (durante al menos 2 minutos) con un dentífrico que contenga flúor. Asegúrate de cepillarte y usar hilo dental justo antes de acostarte: a las bacterias bucales les encanta aprovechar cualquier azúcar u otro alimento que quede en los dientes durante la noche para crear los ácidos nocivos que provocan las caries.
- Utiliza un cepillo suave para no dañar las encías ni desgastar los dientes. Recuerda que las mejores técnicas de cepillado son utilizar pequeños círculos o cepillar desde las encías y hacia abajo del diente. Un cepillado agresivo puede dañar los dientes y las encías.
- Sustituye tu cepillo manual -o el cabezal de tu cepillo eléctrico- cada dos o tres meses.

## Come sano

- Lleva una nutrición adecuada y evita alimentos y bebidas que puedan favorecer la aparición de caries o enfermedades de las encías.
- Ten cuidado al consumir bebidas deportivas: los azúcares y ácidos de estas bebidas pueden favorecer tanto las caries como la erosión de los dientes. Si las consumes, dilúyelas con agua o bebe agua embotellada después. Además, las bebidas deportivas frías son menos perjudiciales para los dientes que las que están a temperatura ambiente.
- Opta por tentempiés saludables para los dientes entre comidas. La fruta y la verdura, las galletas saladas, el queso y otros alimentos saludables tienen muchas menos probabilidades de provocar caries que las galletas, los helados o las barritas deportivas azucaradas. Deja las golosinas para después de las comidas, cuando puedas cepillarte los dientes.

## Aperitivos *dentalmente* saludables

Leche  
Zumos de fruta sin azúcar  
Fruta y verdura cruda  
Yogur natural y queso  
Huevos duros  
Frutos secos y semillas (girasol, calabaza, etc.)  
Tostadas o galletas saladas  
Ensaladas







## Mantente hidratado

- Intenta evitar la deshidratación en todo momento. Los dientes necesitan los minerales de la saliva para reparar las caries microscópicas que se forman con regularidad. Un deportista deshidratado no produce suficiente saliva para permitir que se produzca este proceso de reparación, y pueden desarrollarse caries más grandes o zonas de erosión.

## Evita malos hábitos

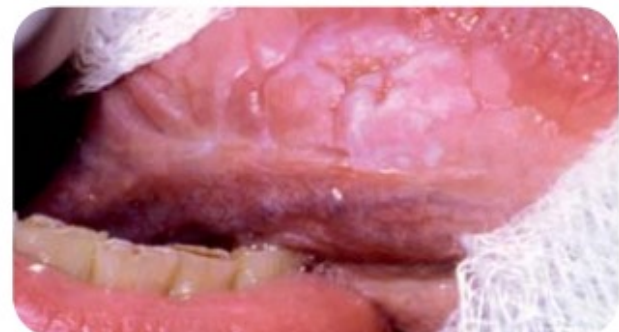
- Evita malas prácticas como masticar cubitos de hielo y consumir tabaco sin humo. Se ha demostrado que el tabaco sin humo es un factor de riesgo del cáncer oral. Cambia a un chicle sin azúcar.



*Desgaste dental severo en deportista*

## Signos de cáncer oral

- Sangrado inexplicable
- Úlceras en boca que no cicatrizan en un plazo de 7 a 10 días.
- Manchas blancas o rojas
- Entumecimiento u hormigueo
- Pequeños bultos y engrosamientos, especialmente a los lados o en la parte inferior de la lengua, en el suelo o el paladar o en el interior de las mejillas.



*Signo de cáncer oral*

## Utiliza protección adecuada

- Los deportistas que practiquen deportes de contacto deben llevar un protector bucal adecuado y hecho a medida (por un dentista). Evita los protectores comprados en tiendas (estándar) o los semiadaptables, que no sólo se ajustan mal, sino que además ofrecen una protección significativamente menor.
- Una nueva técnica, denominada laminación por presión, crea un protector bucal excelente que no causa problemas respiratorios, del habla ni náuseas, que son quejas habituales de los deportistas.
- Además de proteger los dientes, existen pruebas de que los protectores bucales pueden contribuir a reducir tanto la incidencia como la gravedad de las conmociones cerebrales. Al absorber parte del impacto de un golpe ascendente en la mandíbula y mantenerla en una posición más favorable, un protector bucal puede reducir las fuerzas dañinas que causan las conmociones cerebrales.



## Cuidado con los piercings

- Al considerar los piercings orales u otras formas de joyería bucal, recuerda que en los deportes de contacto siempre existe el riesgo de que se puedan arrancar o aspirar a las vías respiratorias. También existe la posibilidad de infección durante su colocación o si no se mantienen limpios. Además, pueden causar daños en los dientes y las encías.



## ¿Y en caso de accidente?

Si por un golpe o caída se sale un diente del alveolo, enjuágalo con cuidado y vuelve a colocarlo en el hueco. El diente tendrá más posibilidades de salvarse con éxito si lo vuelves a colocar en los 5 minutos siguientes a su expulsión. Si no puedes volver a colocar el diente en la boca, intenta ponerlo en un vaso de leche fría y acude a un dentista lo antes posible (lo ideal es antes de 30 minutos).

Del mismo modo, si te fracturas un trozo o una esquina de un diente también debes recuperarlo y conservarlo, ya que en muchos casos se pueden volver a colocar y quedan casi como nuevos.



## ¿Qué hacer si se sale un diente? (Avulsión)

1. Encontrar el diente.
2. Enjuagarlo suavemente con agua fría y volver a colocarlo en el alveolo antes de 5 minutos.
3. Si no se puede volver a colocar, guárdalo en leche fría.
4. Acude inmediatamente a un dentista.
5. Busca y conserva los fragmentos fracturados para su posible recolocación.

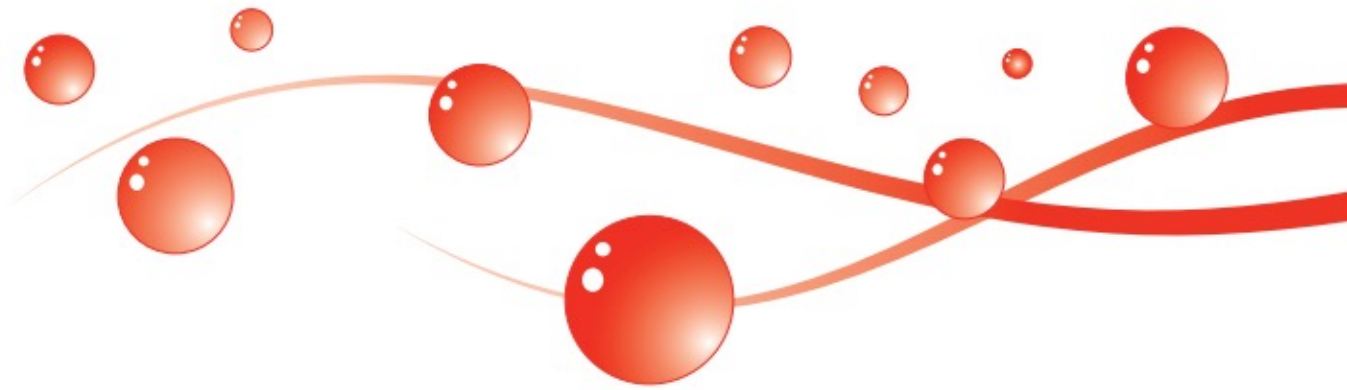


*Traumatismo dental en deportista no protegido*

## Cinco claves para una correcta salud oral

1. Revisiones y limpiezas periódicas.
2. Realizar limpieza interdental correctamente y cepillarse los dientes con una pasta que contenga flúor.
3. Utilizar un cepillo de dientes suave y cambiarlo a menudo.
4. Comer de forma sana y con tentempiés saludables.
5. No fumar ni usar cigarrillo electrónico.





## ¿Dónde puedo obtener más ayuda?

Mejorar tu salud y rendimiento deportivo puede empezar hoy mismo. Sigue un programa regular de cepillado e higiene interdental, y revisa seriamente tu dieta para eliminar los alimentos que provocan caries. Hazte una revisión y una limpieza si han pasado más de seis meses desde la última y pregunta a tu dentista sobre el protector bucal a medida si practicas algún deporte de contacto. Recuerda siempre que es mucho menos costoso y lleva mucho menos tiempo tratar los problemas dentales cuando son iniciales.

El COI sigue trabajando con los Comités Olímpicos Nacionales y las Federaciones Internacionales para animarles a reconocer la importancia de los problemas dentales y ayudar a los atletas, siempre que sea posible, a obtener tratamiento o financiación. El COI también seguirá trabajando con los organizadores de los Juegos Olímpicos para proporcionar revisiones, protectores bucales, tratamiento urgente y básico, durante los Juegos.

**Cuida tus dientes,  
y ellos cuidarán de ti.**

**Para más información, consulta a tu dentista y  
visita [www.saludoralydeporte.es](http://www.saludoralydeporte.es)**

