

DEPORTE Y SALUD ORAL

The background features a green artificial turf field and a brown dirt court. A white line separates the two surfaces. A soccer ball is positioned on the green field, and a basketball is on the brown court. A blue rectangular box with rounded corners is overlaid on the soccer ball.

Infografías

BENEFICIOS DEL DEPORTE PARA LA SALUD



EFFECTOS DEL DEPORTE EN LA SALUD GENERAL

Nivel de colesterol bajo

Practicar deporte puede reducir fácilmente el colesterol malo; permitir que sus músculos se ejerciten mientras disfruta de un deporte de su elección puede aumentar significativamente su esperanza de vida.

Mente fortalecida

La actividad física es uno de los aspectos más beneficiosos que pueden ayudar a tener una mente sana y ofrecer fuerza y concentración para combatir el estrés y la ansiedad.

Tonificación muscular

El deporte te ayudará a entrenar tus músculos para que trabajen mejor colectivamente, lo que se conoce como programación neuromuscular. Practicar deporte de forma constante permite que tus músculos se vuelvan más delgados y fuertes.

Menos hipertensión

El esfuerzo físico que conlleva la práctica deportiva se traduce en un corazón más fuerte, que puede bombear más sangre sin esfuerzo. Esto disminuye la presión acumulada en las arterias reduciendo la tensión arterial.

Control del peso

Todas las actividades físicas ayudan a controlar el peso. La mayoría de los deportes requieren una actividad física intensa, que permite quemar calorías de forma más rápida y eficaz.

Mejor circulación sanguínea

El deporte puede mejorar enormemente la circulación sanguínea y mantener el organismo bien oxigenado, garantizando al mismo tiempo una vida sana y activa.

Huesos más fuertes

Practicar el deporte que elijas garantiza el crecimiento de tus huesos para que sean más fuertes y más grandes, al tiempo que aumenta tu densidad mineral ósea.

Mayor inmunidad

El deporte ayuda a eliminar las bacterias de los pulmones y las vías respiratorias, lo que reduce la posibilidad de enfermarse, ya que aumenta y ajusta tus anticuerpos y los glóbulos blancos.

Efectos psicológicos de la actividad física

Aumenta

Autoconfianza

Estabilidad emocional

Concentración

Resultados académicos

Memoria

Autopercepción

Imagen corporal

Libido

Eficacia en las tareas

Autoafirmación

Estado de ánimo

Bienestar psicológico

Disminuye

Absentismo laboral

Toma de decisiones erróneas

Consumo alcohol, tabaco y drogas

Ansiedad

Depresión

Hostilidad

Tensión

BENEFICIOS DEL DEPORTE INFANTIL

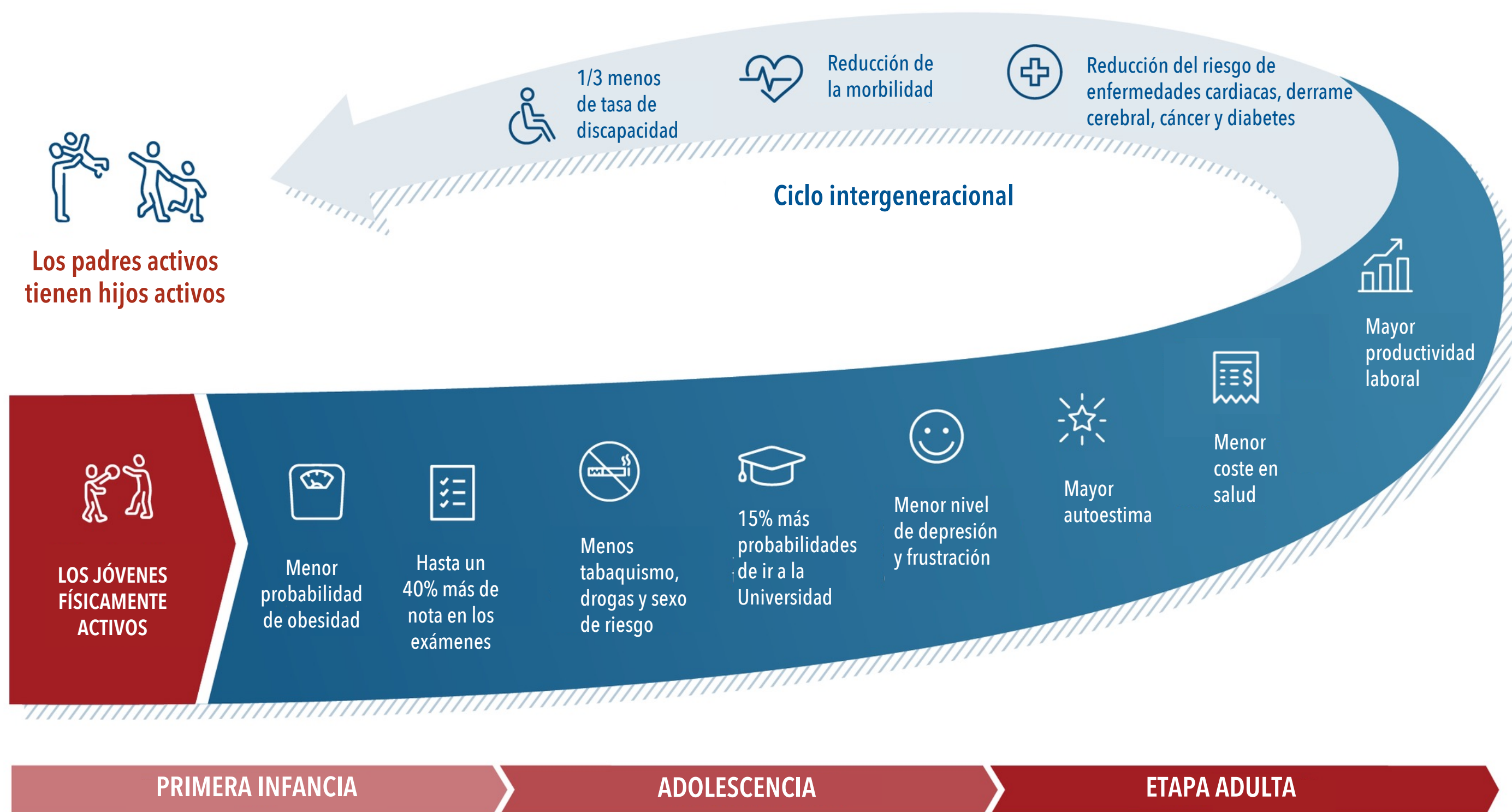


**Aumenta las habilidades motoras.
Crea hábitos deportivos.
Enseña a seguir unas reglas.
Lo aleja del sedentarismo.**

**Mejora las habilidades sociales.
Corrige algunas patologías, como la
obesidad o sobrepeso.
Ayuda a estar más sano y dormir mejor.**

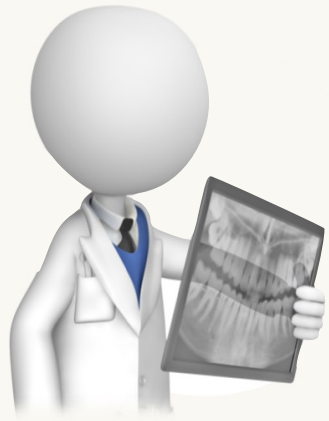
A LOS JÓVENES ACTIVOS LES VA MEJOR EN LA VIDA

Lo que muestran los estudios sobre los beneficios a lo largo de la vida



CONSECUENCIAS DE UNA MALA SALUD ORAL

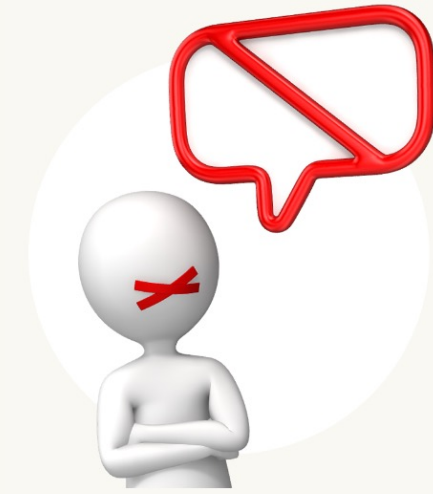
A CORTO PLAZO



Dolor y molestias, dificultades para comer y dormir, reducción de la calidad de vida



A LARGO PLAZO



Incremento del riesgo de pérdidas dentarias, aumento de las necesidades de tratamiento, limitaciones funcionales y psicológicas

LAS CAUSAS



Desafíos dietéticos

- Consumo elevado de hidratos de carbono
- Bebidas energéticas ácidas



Alteración de la respuesta del huésped

- Deshidratación y boca seca
- Entrenamiento intensivo



Otras

- Higiene bucodental deficiente
- Conciencia sanitaria bucodental

EFFECTOS EN EL RENDIMIENTO



Reducción del rendimiento debido al dolor dentario



Reducción del bienestar y de la calidad de vida



Aumento de la inflamación en otros órganos



UNA INADECUADA SALUD ORAL TIENE REPERCUSIONES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

EL BINOMIO DEPORTE Y SALUD ORAL

FRACTURAS
dentarias y de mandíbulas



MUELA DEL JUICIO
retenida, riesgo de fractura de mandíbula



BEBIDAS ENERGÉTICAS
caries y erosión dental



DOLORES MUSCULARES
(mialgias) por infección dental a distancia



BOCA SECA (XEROSTOMÍA)
debido al esfuerzo físico



TENDINITIS
debidas a infecciones por caries o gingivitis



APRETADO DENTAL
lleva a dolor, fracturas y problemas de oclusión



MALOCLUSIÓN
se relaciona con problemas posturales



LA SALUD ORAL

El talón de Aquiles desconocido del rendimiento deportivo

Una buena salud oral tiene repercusión en la salud dentaria, de las encías, de la lengua, de la mandíbula y de los músculos. Pero lo más importante: tiene efectos sobre el rendimiento deportivo y la salud general.

DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Los dientes se ven sometidos a un desafío

La deshidratación reduce la producción de saliva, elemento muy importante para la lubricación y protección oral.

Las bebidas deportivas, los frutos secos y las barritas energéticas favorecen la aparición de caries.

Los traumatismos pueden fracturar los dientes o huesos de la cara.

El estrés lleva al deportista a apretar inconscientemente los dientes lo que lleva a dolores musculares en la mandíbula.

UNA POBRE SALUD BUCODENTAL TIENE RIESGOS

Las caries, gingivitis, abscesos, muelas de juicio:

- Provocan inflamación con riesgo de tendinitis y dolores musculares.
- Agravan los problemas de salud cardiovascular, pulmonar....

Una maloclusión:

- Conlleva a problemas posturales aumentando el riesgo de lesiones.

MANTENER LA SALUD ORAL ES SENCILLO

Cepillarse 2 veces al día, durante 2 minutos

Usar pasta fluorada

Visitar al dentista periódicamente

Comer y beber sano

No fumar

ES CIERTO

- La convalecencia de un deportista se alarga si presenta patología bucodental porque las bacterias orales retrasan la curación.
- Una maloclusión crea asimetrías que pueden originar tendinitis y problemas musculares.



DEPORTE Y SALUD ORAL

60x

Las personas que practican deportes de contacto tienen **sesenta veces más** probabilidades de dañarse los dientes si no llevan protectores bucales..



Limpia el protector bucal **después de cada uso** y llévalo contigo en las revisiones al dentista.



Si se te sale un diente debido a un golpe, acude de **inmediato al dentista**, vuelve a colocarlo si puedes o **manténlo en agua o leche**.



Opta por **bebidas deportivas sin azúcar**, pastillas de electrolitos solubles o incluso prepara tus propias bebidas deportivas.



Cerca de la mitad de los deportistas encuestados tienen **caries sin tratar** y el 77% presentan **gingivitis**.



DEPORTE ALIADO DE LA SALUD

Practicar deporte regularmente es muy recomendable para la salud, junto a una dieta sana y a la eliminación de hábitos nocivos para el organismo, como el tabaco y el alcohol. Sin

embargo, determinados comportamientos o hábitos pueden hacer que el deportista se vea sometido a un mayor riesgo de patología oral.



LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

Contienen mucho azúcar y provocan caries y erosión dental



TRAUMATISMOS DENTALES

Se pueden prevenir usando protectores bucales



ENFERMEDADES PERIODONTALES

Los deportistas son más propensos a las enfermedades periodontales



HIDRATACIÓN

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



ENFERMEDADES ORALES

Provocan problemas de salud en articulaciones y musculatura



Adecuada higiene:

- Cepillado 2 veces al día durante 2 minutos con pasta fluorada
- Higiene interdental diaria
- Valora el uso de un cepillo eléctrico

Dieta saludable

- No abuses de los hidratos de carbono
- Cuidado con las bebidas energéticas
- Hidrátate a menudo bebiendo agua
- Estimula la producción de saliva (chicles sin azúcar)

Protección y vigilancia

- Usa protector bucal (preferentemente a medida) en los deportes de contacto
- Pasa tus revisiones periódicas al dentista

Consejos de salud oral para deportistas



BEBIDAS ISOTÓNICAS

Las bebidas para deportistas contienen mucho azúcar y ácido. Pueden originar erosión en tu esmalte y producir caries. No abuses de ellas y enjuágate con flúor. Si eres gran consumidor, consulta a tu dentista



TABACO

El tabaco afecta gravemente a tu salud general pero también a tu salud oral. Tiñe los dientes, altera las encías, puede provocar cáncer oral, entre otras complicaciones. Consulta a tu dentista

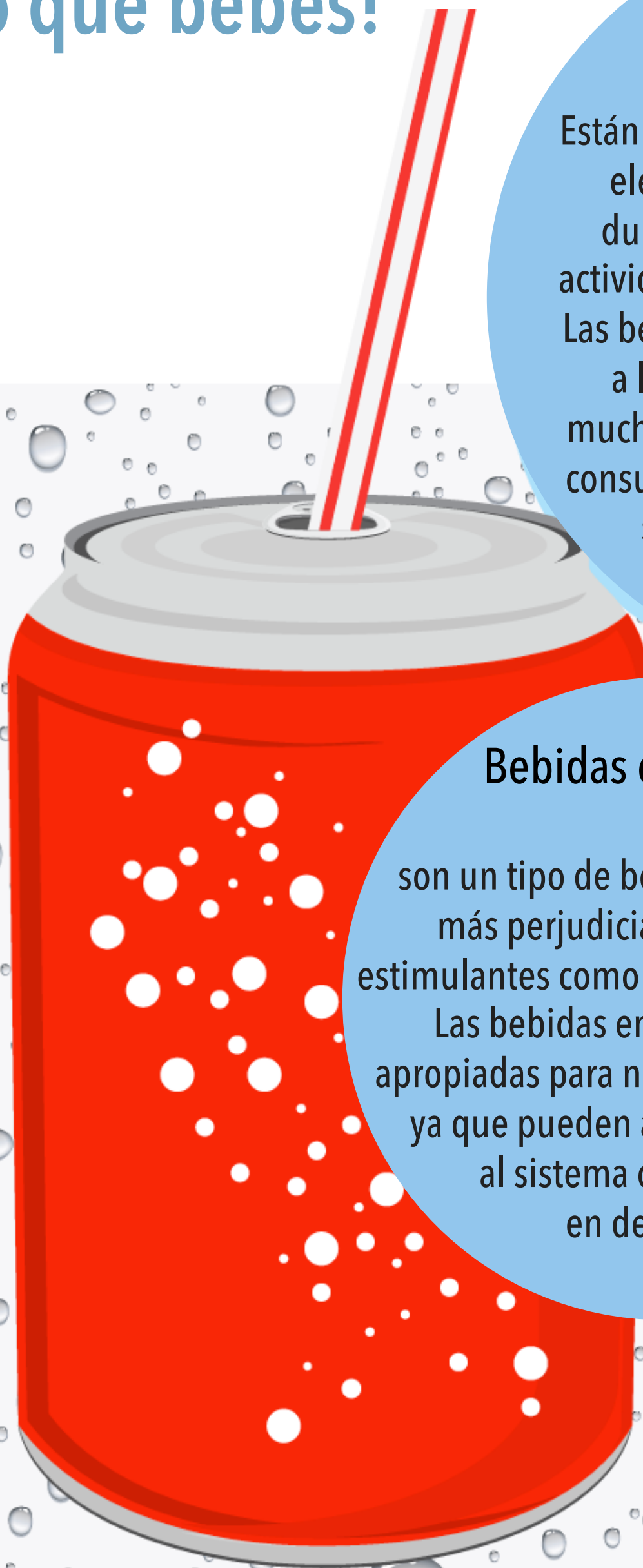
¡Cuidado con lo que bebes!

Bebidas deportivas

Están pensadas para reponer el agua y los electrolitos que se pierden al sudar durante el ejercicio, pero durante la actividad física habitual, lo mejor es agua. Las bebidas deportivas pueden contribuir a la aparición de caries y contienen muchas calorías. No están pensadas para consumirlas en ningún momento que no sea un entrenamiento intenso.

Bebidas energéticas

son un tipo de bebidas diferentes -y más perjudiciales-, al contener estimulantes como la cafeína y la taurina. Las bebidas energéticas no son apropiadas para niños ni adolescentes, ya que pueden afectar al cerebro y al sistema cardiovascular en desarrollo.



¡Cuidado con lo que comes!

PLATO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

GRASAS



Privilegiar los aceites de buena calidad nutritiva (oliva y colza) para cocinar y para las ensaladas. Limitar las grasas saturadas (mantequilla) y evitar las grasas trans.

AGUA



Beber preferentemente agua. Limitar el consumo de leche y derivados (1 a 2 porciones/día) así como de zumos de frutas (1 pequeño vaso/día). Evitar las bebidas azucaradas.

VERDURAS

Apostar por la cantidad y la variedad de verduras. Las patatas no se incluyen en esta categoría.

CEREALES INTEGRALES

Jugar con la diversidad: pan integral, pastas integrales, arroz integral. Limitar el consumo de cereales refinados (pan blanco, arroz blanco...)

FRUTAS

Consumir frutas de todo tipo y colores.

PROTEÍNAS

Priorizar el pescado, pollo, pavo, judías, nueces. Limitar la carne roja y el queso. Evitar fiambres y otras carnes procesadas.



**Tienes
motivos para
decir no al
tabaco**



MANCHA LOS DIENTES

**PROVOCA HALITOSIS
(MAL ALIENTO)**

**CAUSA ENFERMEDAD
PERIODONTAL (ENCÍAS)**

PREDISPONE AL CÁNCER ORAL

**DISMINUYE LA
PERCEPCIÓN DE OLORES Y
SABORES**

**RETRASA LA
CICATRIZACIÓN DE
HERIDAS EN LA BOCA**

**AUMENTA EL
DOLOR TRAS LAS
EXTRACCIONES**

**PROVOCA EL FRACASO
DE IMPLANTES**

**ALTERA LA
COMPOSICIÓN
DE LA SALIVA**

**REDUCE EL
RENDIMIENTO
DEPORTIVO**

Deportista, no arruines tu rendimiento por culpa de tus dientes



BEBIDAS ENERGÉTICAS Y CARBONATADAS

Problema

- Acúmulo de placa, desmineralización del esmalte, erosión y caries.

Solución

Reducir consumo de estas bebidas, enjuagarse con agua inmediatamente después de tomarlas, usar colutorio de flúor diario, no cepillarse hasta 30 minutos después de beberlas.



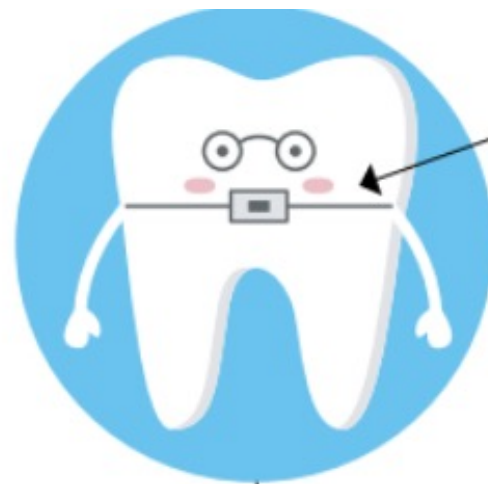
DEPORTES DE CONTACTO

Problema

- Fracturas dentarias, luxaciones, avulsiones, daño en mandíbula, lesiones cervicales.

Solución

Usar siempre protector bucal durante deportes de contacto. Son preferibles los realizados a medida. Mantenerlos siempre limpios y vivificar su estado (roturas, desgarros, etc.)



PIERCINGS ORALES

Problema

- Daño en esmalte y encía, posibilidad de fractura dentaria.

Solución

Los deportistas no deberían llevar piercings orales porque son una fuente de infección. En caso de llevarlos, quitarlos siempre durante la práctica del deporte para evitar traumatismos severos.



CEPILLADO INCORRECTO

Técnica inadecuada, excesiva presión, cepillarse muy pronto después de toma de azúcares.

Problema

- Abrasión, erosión, caries, daño gingival.

Solución

Usar técnica de cepillado adecuada, recurrir a cepillo eléctrico con control de presión cepillo manual de cerdas de dureza media. Esperar 30 minutos para cepillarse después de la toma de alimentos o bebidas con azúcar.

Los deportistas pueden verse sometidos a mayor riesgo de tener patologías bucodentales. Estas son algunas razones. Conociéndolas podrás prevenirlas. ¡No dejes el deporte!



¿Puede una mala salud oral afectar a mi rendimiento en el deporte?

DESAFÍOS NUTRICIONALES

- Consumo frecuente de azúcar
- Bebidas energéticas

DETERIORO DE RESPUESTA HUÉSPED

- Deshidratación
- Entrenamiento intensivo

OTROS

- Malos hábitos de higiene
- No dar importancia a la boca



A CORTO PLAZO

El dolor y las dificultades para comer y dormir reducen el rendimiento deportivo

A LARGO PLAZO

Mayor riesgo de pérdida dentaria, de necesidades de tratamiento con afectación funcional y psicológica

¿Qué sabes de los traumatismos dentarios?

El 39% DE LOS TRAUMATISMOS SE DEBEN AL DEPORTE



Los deportistas que no llevan protector bucal tienen el doble de riesgo de sufrir un traumatismo



El coste del tratamiento puede llegar a ser muy alto por lo complejo de la situación

En caso de traumatismo, llama de inmediato a tu dentista. Si encuentras el fragmento, guárdalo. Si el diente se ha salido completamente del alveolo, mételo en leche, si no, consérvalo en tu boca debajo de la lengua para que lo proteja tu saliva.

¿Conoces los tipos de traumatismos dentarios?

HERIDAS O CONTUSIÓN en partes blandas de la boca. Puede afectar al labio, mucosas y lengua. Siempre hay que lavarlas y desinfectarlas.

Comprobar el estado de los dientes y del hueso



El traumatismo ha fracturado un trozo de diente de mayor o menor tamaño.

La **FRACTURA** puede haber afectado a la pulpa (nervio)



El golpe desplaza al diente (**LUXACIÓN**) de su alveolo aunque sin expulsarlo del todo. Se aprecia que el diente se ha movido de su sitio habitual y suele tener movilida

El golpe ha sido tan fuerte que ha expulsado completamente al diente de su alveolo (**AVULSIÓN**)



¿Qué hacer en caso de traumatismo dentario?

Heridas



- Limpiar y desinfectar la herida
- Valorar vacuna antitetánica
- Comprobar dientes

Fractura



- Recuperar y conservar el fragmento de diente roto en agua o leche

Luxación



- No usar colutorio
- No tocar el diente

Avulsión



- Recuperar el diente sujetándolo por la corona (nunca por la raíz)
- No limpiarlo ni enjuagarlo



- En todos los casos consultar al dentista de inmediato y pedir certificado a efectos de seguro de accidentes

- Conservar el diente en suero fisiológico, leche o en la boca (debajo de la lengua). Acudir de urgencia al dentista



ALGUNOS DATOS DE LOS

TRAUMATISMOS DENTALES



Los deportistas que no llevan protector bucal tienen

1.6-1.9
MAYOR RIESGO

de sufrir un traumatismo bucodental

El tratamiento de los traumatismos bucodentales tiene un elevado coste



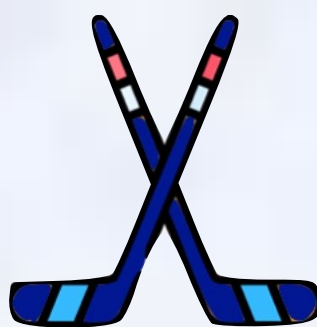
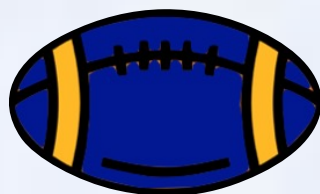
a lo largo de la vida del deportista

APROXIMADAMENTE

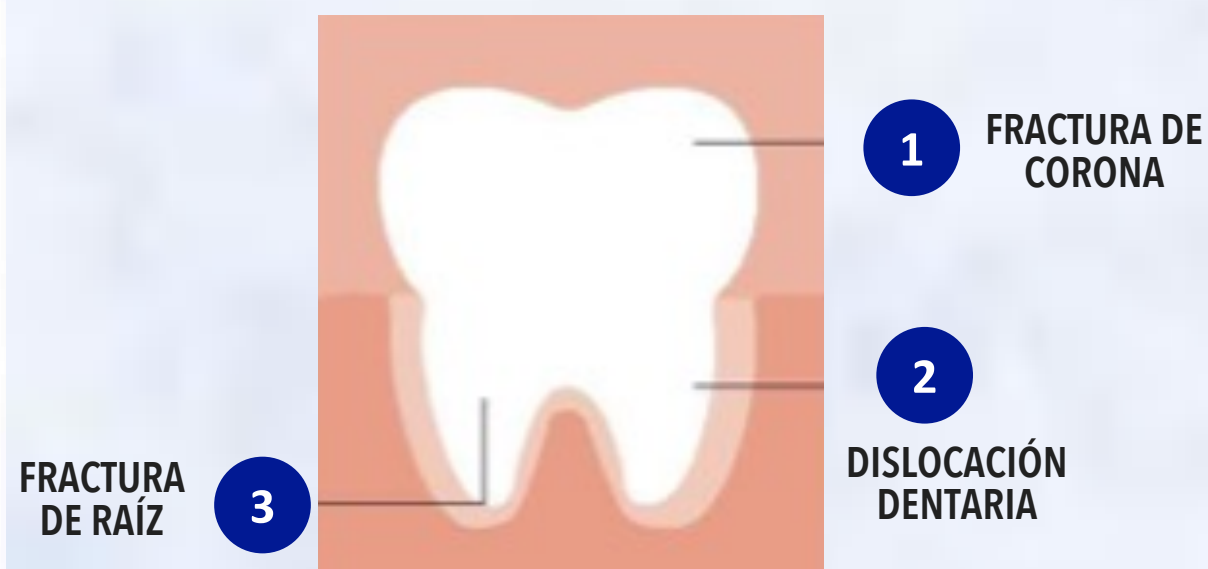
39%

de los traumatismos bucodentales son debidos al deporte

Los protectores dentales son altamente recomendables (en algunos casos obligatorios) en la práctica de deportes de contacto



EXISTEN 3 CATEGORÍAS DE TRAUMATISMOS DENTALES



CUIDADOS DEL PROTECTOR DENTAL

LIMPIAR EL PROTECTOR

limpiar con agua tibia y un agente antimicrobiano suave antes y después del uso

GUARDAR EL PROTECTOR

en su estuche de plástico limpio, rígido y ventilado

NO EXPONER EL PROTECTOR

a fuentes de calor o a la luz solar directa durante largos periodos de tiempo

REVISAR EL PROTECTOR ANTES DE USARLO

para comprobar su ajuste y cualquier daño, como desgarros o pérdida de elasticidad

SUSTITUIR EL PROTECTOR

si está dañado o no ajusta bien en boca



Cuatro razones para usar el protector bucal

Reduce el riesgo de contusión

Protege los dientes y las encías

Protege la mandíbula

Menor riesgo de lesiones cervicales

Guía rápida de los protectores bucales



3 diferentes tipos de protectores bucales

Estándar: protector bucal de talla única que a menudo resulta incómodo de llevar y puede salirse de la boca con facilidad.

Preadaptado: se calienta el protector bucal y luego se muerde para crear una impresión de los dientes.

A medida: se realiza tomando una impresión y molde específico de la boca. Son los que ofrecen mejor protección.



Un protector bucal bien adaptado debe:

- Ser cómodo de llevar durante toda la actividad física
- No moverse ni desprenderse cuando se tiene un contacto físico
- Permitir respirar, tragar y hablar con normalidad

Cuida tu protector bucal mediante:

- Lavado en agua tibia (no caliente) y jabón
- Secarlo bien
- No exponerlo a la luz solar directa
- Guardarlo en una cajita ventilada



USÁME

Cuando se trata de proteger tus dientes, durante el deporte, el protector bucal es insustituible.



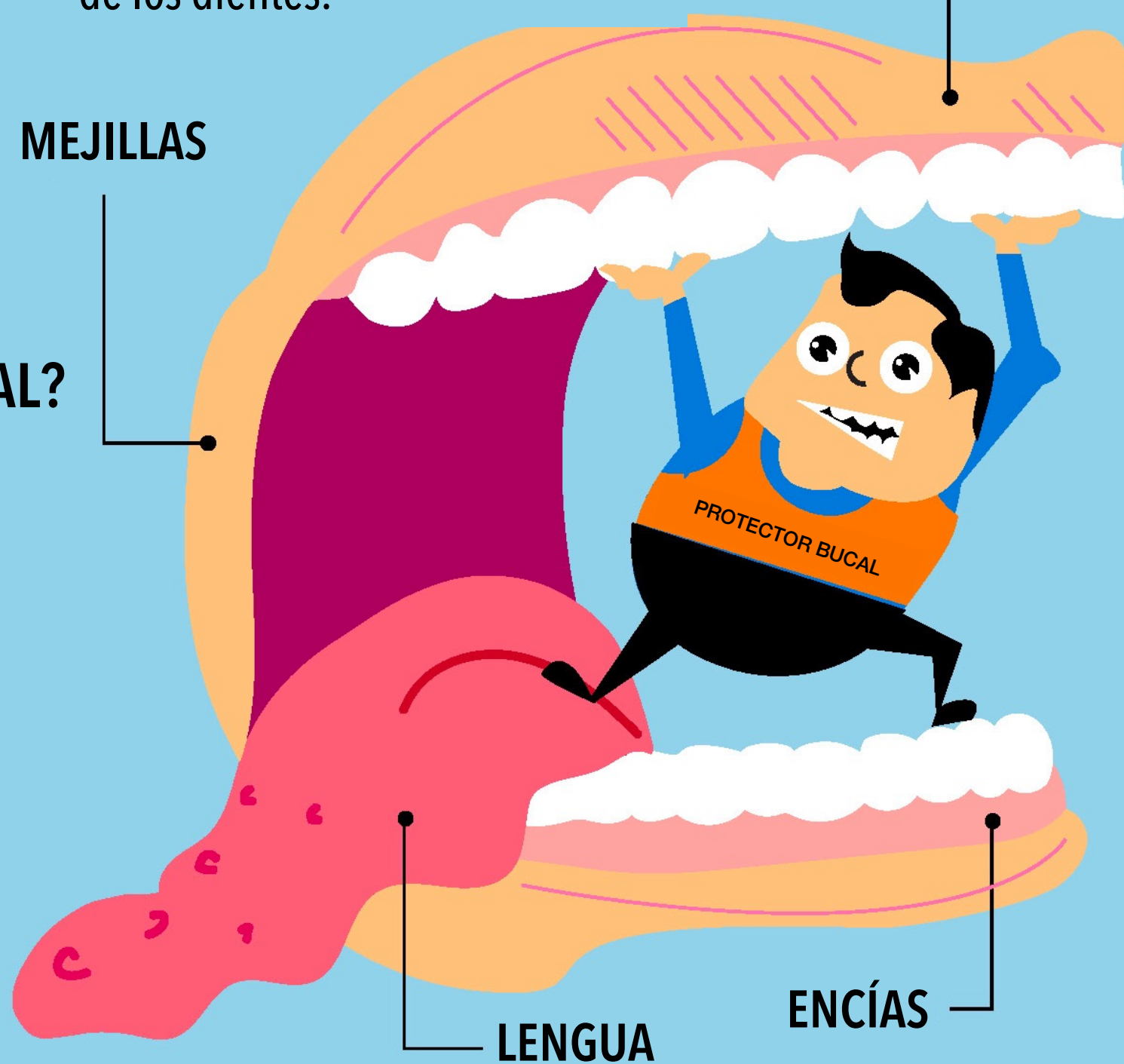
Previene posibles daños en los tejidos blandos de labios, mejillas, encías y lengua al cubrir las superficies afiladas de los dientes.

LABIOS

MEJILLAS

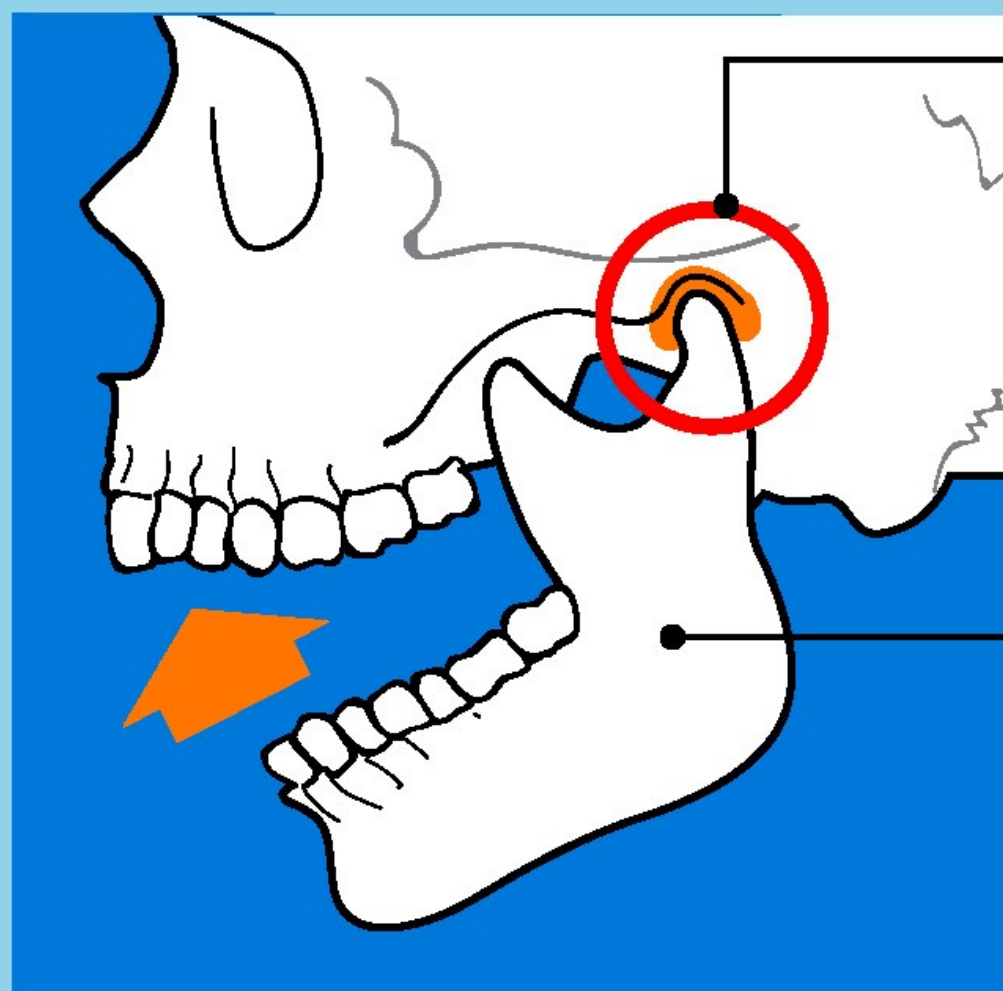
¿POR QUÉ NECESITAS UN PROTECTOR BUCAL?

DIENTES Previene posibles grietas, fisuras o fracturas en los dientes



LENGUA

ENCÍAS



ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR

Previene posible fractura o desplazamiento de la articulación de la mandíbula amortiguando el impacto.

MANDÍBULA

Reduce la fuerza del impacto ayudando a proteger la mandíbula de posibles fracturas