

Recibido: 16.01.2022 • Aceptado: 10.02.2023

Palabras clave: Deporte, dientes, protectores bucales.



Cómo **cuidar** **mis dientes** durante el ejercicio

DANIELA GUADALUPE MARTÍNEZ GARCÍA

danielaagmg@gmail.com

MARCO FELIPE SALAS OROZCO

marco-salas@hotmail.com

VERÓNICA ZAVALA ALONSO

nveroza@fest.uaslp.mx

Hacer ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, como mantenernos en un peso adecuado, mejora del estado de ánimo y del sueño, aumento de la energía, reducción del estrés y la prevención de enfermedades; es una actividad necesaria en cualquier rango de edad. Pero en el caso de algunos deportes de contacto, los cuales se caracterizan por la posibilidad de sufrir accidentes no deseados, debe usarse el equipo adecuado para tratar de aminorar los posibles daños físicos, en este caso nos enfocaremos en los daños dentales.

Las lesiones dentales traumáticas son un problema importante de salud bucal en niños, adolescentes y adultos, debido a que aproximadamente el 40 por ciento de las lesiones dentales ocurren durante la práctica de deportes (Tobón, Gil y Jaller, 2015).

Díaz-Valdés y Valle-Lizama (2021) mencionan que las lesiones que pueden haber son: daños en el cerebro, lesiones de contusión, laceración de la encía, fractura de la mandíbula o de huesos de la cara, moretones, mordeduras, sangrados, erosiones y laceraciones de lengua y labios, lesiones en huesos, dientes caídos, astillamientos, fisuras y además existen lesiones que alteran la vitalidad de los dientes (p. 639). Dichas lesiones pueden traer como consecuencia una desestabilización en la armonía o estética bucal y facial; lo anterior puede producir problemas en el practicante del deporte, como disminución en su desempeño, afectación en el desarrollo psicosocial y problemas de salud mental por preocupaciones estéticas. Cuando son atletas de alto rendimiento, las lesiones pueden causar un retroceso en su carrera profesional, ya que se necesita tiempo de reposo para su completa recuperación, por lo que evitar cualquier tipo de lesión debe ser prioridad.

Para los adolescentes y adultos, la estética es de gran importancia, ya que la sonrisa es una carta de presentación; estudios del doctor Vincet Kokich, ortodoncista de renombre mundial, han demostrado que inspira mayor confianza, aumenta la credibilidad y da una sensación de sentirnos más atractivos. Por todo el impacto que genera una sonrisa, es indispensable cuidar nuestros dientes, inclusive cuando hacemos ejercicio.

Necesidad de los protectores bucales

La odontología deportiva se encarga de prevenir las lesiones bucales y el tratamiento de las mismas, así como las enfermedades provocadas por el deporte, por lo que en esta ocasión hablaremos de los protectores bucales, dado que su uso es fundamental para evitar traumatismos que lastimen los dientes, estructuras de la cara y el cráneo.

Si la gente usara protectores bucales podrían evitarse más de doscientas mil lesiones en boca cada año, ya que "se reporta de un 30 a un 40 por ciento de las lesiones traumáticas" (Tobón, Gil y Jaller) (foto 1). Existe toda una clasificación de categorías de riesgo deportivo que ameritan su uso, pero los protectores bucales deben usarse tanto en ejercicios de bajo

como de alto riesgo. A continuación dejamos dicha clasificación de los deportes:

- a) Alto riesgo: boxeo, artes marciales, lucha libre, fútbol americano, jockey, patín de carrera, rugby, atletismo, lacrosse, béisbol, softbol.
- b) medio riesgo: básquetbol, equitación, buceo, paracaidismo, gimnasia, squash, water polo, esquí, voleybol.
- c) Bajo riesgo: ciclismo, snowboard, golf, tenis, badminton, surf, deportes acuáticos, motociclismo, automovilismo, alpinismo.

No en todos los deportes se utilizan protectores bucales, aunque su empleo es recomendable en el básquetbol y el fútbol. Al no ser obligatorios los traumatismos originados se presentan con frecuencia, elevando la probabilidad de la pérdida y fractura de dientes. Por lo anterior, el protector bucal es un elemento básico en la prevención de estas lesiones que podrían ser irreversibles.

Existen algunos deportes que no son precisamente de contacto, pero que, al practicarlos, generan presión excesiva en los dientes, como la halterofilia, mejor conocida como levantamiento de pesas, ya que los deportistas pueden llegar a cargar hasta 100 kg por encima de su peso corporal y esto puede provocar un apretamiento o rechinamiento dental no controlado.

En el caso del gimnasio, es habitual concentrarse sólo en el ejercicio y no en la presión ejercida sobre los dientes, por eso deben usarse los protectores bucales, pues la presión puede ocasionar grietas, hoyos o fracturas en los dientes (foto 2).

El tratamiento de los traumatismos bucofaciales abarca desde los primeros auxilios de los tejidos de la mucosa oral,

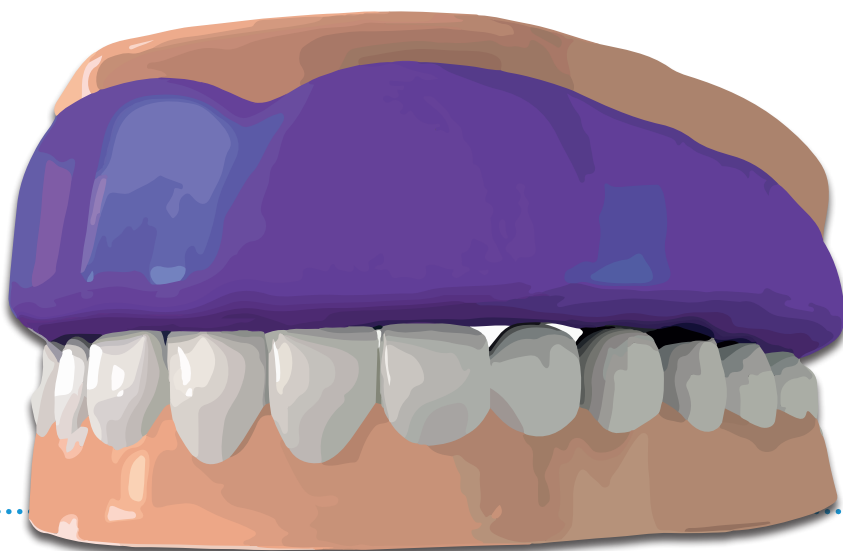




Foto 1.



Foto 2.

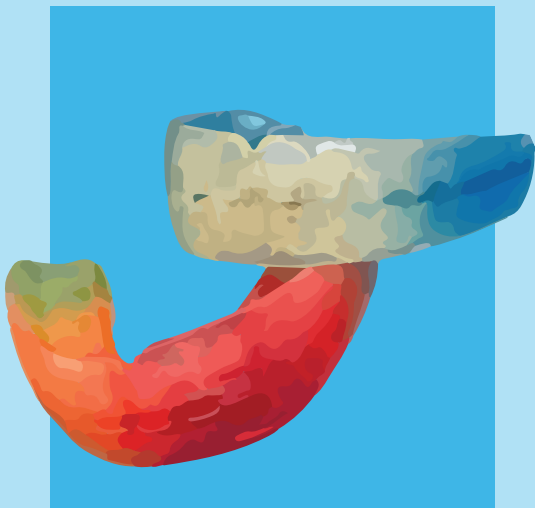


Figura 1.

la restauración de dientes fracturados y el reimplante de dientes caídos, hasta el tratamiento quirúrgico de las fracturas de huesos faciales.

Los protectores bucales tienen diferentes funciones, aquí te platicamos algunas:

- a) Como amortiguador para evitar lesiones cerebrales.
- b) Protege los dientes y tejidos blandos de accidentes.
- c) Da soporte a la mandíbula para ciertos deportes.
- d) Evita lesiones en las cervicales.
- e) Evita posibles fracturas en los dientes que puedan terminar en pérdida de los mismos.
- f) Dan seguridad a los atletas.
- g) Disminuye los riesgos de fractura de huesos de la cara.

Díaz Valdés y Valle-Lizama (2021) afirman que para que el aparato quede ajustado de manera correcta: “Los niños que hacen deporte a temprana edad de seis a 16 años, como sabemos, la dentadura va cambiando conforme van creciendo, por lo que es necesario que cada seis meses a un año debe adaptarse uno nuevo conforme van saliendo los dientes” (p. 640). Asimismo, durante la adolescencia y adultez, es común usar brackets, por lo que puede aumentar la gravedad de las lesiones; sin embargo, la buena noticia es que también hay un tipo de protector bucal indicado para estos casos.

Tipos de protectores, ventajas y desventajas

El protector bucal es un dispositivo de plástico o laminado suave usado en los deportes para prevenir lesiones orales (Berarducci, 2018). Por lo general, cubren únicamente los dientes de arriba, pero en algunos casos se colocan en los

dientes de abajo o en ambos, los tipos que existen son:

a) Prefabricados: se pueden encontrar en diferentes tiendas y hay de distintos materiales como látex y silicona. La ventaja de estos es que pueden comprarse en tiendas de artículos deportivos y son económicos; algunas de sus desventajas es que vienen en tamaños limitados (pequeños, medianos y grandes), su retención depende de morder el protector para mantenerlo en su lugar, lo que significa que el deportista no puede hablar o respirar sin ser consciente de la posición del protector, también son incómodos, interfieren con el sonido de la voz, el sabor y olor es desagradable; proporciona la menor cantidad de protección.

b) Semiajustables: es un tipo de protector que se semiadapta a cada atleta a través del calor, pues se hierva en un contenedor, se sumerge en el agua de 30 a 90 segundos, la persona inserta el protector bucal en su boca (teniendo cuidado de mantenerse mordiendo la superficie entre sus dientes). Debe mantenerse dentro de la boca hasta que sea conformado y adaptado a los dientes del individuo. Este tipo de protector no proporciona una cobertura completa de los dientes, por ser muy delgados, menos retentivos y voluminosos, así que no ofrecen una buena protección.

c) Personalizados: estos son fabricados específicamente para la boca del deportista, se realizan sobre modelos de la boca del paciente y son hechos por odontólogos y técnicos especialistas. Las ventajas de estos, es que son cómodos, tienen buena adaptación, no interfieren mucho con el habla, no influyen con la respiración y un plus es que se pueden hacer más



DANIELA GUADALUPE MARTÍNEZ GARCÍA

Es licenciada en odontología por la Universidad Cuauhtémoc campus Querétaro. Actualmente estudia el Posgrado de Ortodoncia y Ortopedia Dentomaxilofacial en la UASLP; además, trabaja en el emprendimiento Med & Med de gorros quirúrgicos.

llamativos con diferentes colores y hasta imágenes, para que los niños y adolescentes se sientan mejor al usarlos, lo cual ayudará a que la frecuencia en su uso sea mayor (figura 1).

La característica de un protector bucal bien elaborado permite, a quien lo usa, una buena respiración oral, buena deglución de la saliva, retención y comodidad, es dimensionalmente estable y se pueda hablar normalmente, es flexible e impermeable, no es tóxico y es antialérgico. Además, tiene resistencia al desgarre, es fácil de poner y quitar, es inodoro y protege las estructuras orales (Tobón, Gil y Jaller, 2015).

Una ventaja más de los protectores bucales es que si el deportista presenta maloclusiones mínimas como espacios entre los dientes o rotaciones ligeras, este aparato podría funcionar también para mejorar esos pequeños detalles, por eso la importancia de acudir con un ortodoncista.


Otro beneficio que podríamos agregar es que, como mencionamos antes, durante la adolescencia es común usar brackets y si no se usan los retenedores es muy probable que los dientes se enchuequen; el protector bucal podría retener los dientes en su lugar y protegerlos al mismo tiempo.

Es de suma importancia mantener el protector bucal en óptimas condiciones para que siga cumpliendo con su función, por lo que se recomienda:

- a) Lavarlo al chorro de agua con jabón.
- b) Dejarlo secar al aire libre.
- c) Guardarlo en su estuche, de preferencia perforada, para que permita el paso del aire.
- d) Enjuagarlo con solución desinfectante o enjuague, justo antes de usarlo.
- e) Usarlo siempre durante el entrenamiento y los partidos.

Para finalizar, es importante dar a conocer esta información en diferentes círculos como en el de los padres de familia, ya que ellos son los titulares y responsables de sus hijos hasta los 18 años. Parte de la rutina diaria son las actividades extraescolares y la mayoría son deportivas, por lo que las citas con los odontopediatras y ortodoncistas son necesarias para fabricar estos aparatos. También entre los instructores, pues en muy pocos deportes está reglamentado el uso de protectores bucales, en otros sólo es una sugerencia, pero debido a la gravedad de las lesiones, su uso debe ser un requisito, ya que los accidentes pueden ocurrir tanto en una práctica como en una competencia. Y por supuesto también en el de los atletas, el mejor protector es el

que verdaderamente se usa, por lo que debemos fomentar programas educativos para enseñarles la gravedad de los múltiples accidentes que pueden pasar si no lo usan.

Otro factor importante a considerar es el económico, invertir en un protector bucal personalizado podría ser mejor que pagar los gastos de algún accidente mínimo, como una fractura dental, que puede costar desde los mil pesos hasta una cirugía de doscientos mil pesos. 

Referencias bibliográficas:

- Tobón Calle, D. M., Gil Barrera, M. E. y Jaller Escudero, D. (2015). Nivel de conocimiento en el uso de protectores bucales deportivos en los entrenadores.
- Díaz- Valdés, L. y Valle-Lizama R. L. (2021). Protectores bucales en la prevención de lesiones traumáticas dentomaxilofaciales en adolescentes durante prácticas deportivas. *Archivo Médico Camagüey*, 25(4), pp. 635-646. Recuperado de <https://revis-taamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/7961/4077>
- Berarducci et al. (2018) Uso de protectores bucales en la práctica deportiva. Una revisión. Venezuela. *Revista Venezolana de Investigación Odontológica de la IADR*. 6(2), pp. 254-270. Recuperado de: <http://bdigital2.ula.ve:8080/xmlui/bitstream/handle/654321/1410/10096-30185-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>