



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



Salud oral y mental

**Te ayudamos  
con tu ansiedad  
dental**

# Mucha gente se pone nerviosa o se preocupa al ir al dentista.

## A esto se le llama ansiedad dental.

Puedes tener niveles de ansiedad bajos o moderados, pero puedes sobrellevarla. O tus niveles de ansiedad pueden ser altos o extremos. Si tu ansiedad es tan intensa que no vas al dentista, incluso cuando necesitas tratamiento, podrías tener fobia al dentista. Algunas personas con fobia al dentista sufren ataques de pánico solo ante la idea de ir a la consulta.

En España, según las encuestas llevadas a cabo, el 15% de la población siente miedo o ansiedad al ir al dentista. Los niños también pueden sufrir ansiedad dental. Si tienes ansiedad o fobia dental, es importante que busques la ayuda necesaria. Esto te permitirá a seguir yendo al dentista, lo cual es fundamental para tu salud oral y sistémica.

### ¿Cuáles son los signos de la ansiedad dental?

Antes de una cita con el dentista, estos son algunos posibles signos de ansiedad dental:

- sudoración
- latidos cardíacos rápidos o fuertes
- sensación de desmayo
- llanto o sensación de pánico

## ¿Qué causa la ansiedad dental?

La ansiedad dental puede deberse a muchas razones diferentes:

- Haber tenido una mala experiencia en el dentista de joven o de adulto.
- Haber escuchado historias negativas de dentistas de otras personas o haberlas leído.
- Tener un familiar cercano que padece ansiedad dental (algunas investigaciones apuntan a que la ansiedad dental podría tener un componente hereditario).
- Ser propenso a la ansiedad por otras cosas también.

También podrías preocuparte por lo que sucederá cuando vayas al dentista.

Podrías tener miedo a:

- Perder el control.
- Los ruidos en la consulta del dentista.
- Las inyecciones y las agujas utilizadas para la anestesia local.
- Miedo al dolor durante los tratamientos.
- Sensación de ahogo o náuseas durante el tratamiento.



## ¿ Qué puedo hacer con mi ansiedad dental?

Cuando pidas cita en tu clínica dental, informa que sufres de ansiedad dental para que cuando llegues, el personal ya lo sepa. Durante la cita, díselo también al dentista. Piensa en por las posibles causas que te crean ansiedad y anótalas para poder hablarlo con el dentista. ¿Por qué no le pides a un amigo o familiar que te acompañe y te ayude a relajarte? Si el equipo dental comprende cómo te sientes, se esforzará por ayudarte a sentirte con menos ansiedad y con la mayor relajación posible. Te guiarán durante tu cita y responderán a cualquier pregunta que tengas.

Si tienes alguna duda, no dejes de consultar. Tu dentista puede mostrarte cómo funciona el equipo y tranquilizarte. Antes de cualquier tratamiento, acuerda con tu dentista una señal de "*para, necesito un descanso*". Por ejemplo, la señal podría ser levantar la mano. Así, mantienes el control y puedes detener el tratamiento unos minutos hasta que estés listo para volver a empezar. Lleva tu teléfono móvil o dispositivo para escuchar tu propia música durante tu cita o procedimiento. Esto puede ayudarte a relajarte.

## ¿Cómo puedo controlar mi ansiedad dental?

Si te resulta difícil controlar la ansiedad, tu dentista podría sugerirte algunos tratamientos.



### Relajación

Practicar la relajación con regularidad puede ayudarte a reducir tus niveles de estrés y a afrontar la ansiedad, lo que realmente hace que cualquier tratamiento o procedimiento sea más cómodo. Existen ejercicios de relajación que pueden ser útiles. Algunas prácticas de relajación incluyen la respiración profunda y la relajación muscular. Pide consejo a tu dentista quien decidirá qué tipos de ejercicios son los más convenientes o te derivará a otro profesional especializado.

La relajación también puede combinarse con la desensibilización sistémica. Esto implica hablar de tus miedos y ordenarlos del menos preocupante al más preocupante. Se te enseñan técnicas de relajación y luego te expones gradualmente a tus miedos para ayudarte a superarlos. Existen muchas técnicas de relajación que pueden ayudarte a reducir tu ansiedad. Lo importante es ponerse en manos de un profesional acreditado en las mismas.



### Sedación

Si tu ansiedad dental es intensa, tu dentista podría proponerte recurrir a la sedación. Esto puede aliviar tu ansiedad y ayudarte a relajarte. **La sedación puede realizarse de varias maneras.**

- **Comprimidos sedantes.** Tu médico o dentista podría recetarte una pequeña dosis de un sedante oral para tomar antes del procedimiento. Esto se denomina premedicación o sedación oral.

- **Sedación por inhalación (gas y aire).** Durante el procedimiento, inhalarás una mezcla de óxido nitroso y oxígeno a través de una mascarilla colocada sobre la nariz. Esto te ayudará a relajarte y aliviar el dolor.

- **Inyección de sedante.** Esta será administrada por un anestesista, previo estudio médico para valorar si es viable en tu caso concreto.



## Anestesia general

No se trata de una técnica recomendada para tratamientos dentales rutinarios. Solo se utilizará si sufres de ansiedad grave o fobia dental y no puedes recibir sedación.

Para someterte a un procedimiento dental con anestesia general, siempre se hará en un entorno hospitalario. La anestesia general la administra un médico anestesista capacitado. Estarás dormido y no podrás reaccionar durante el procedimiento. No lo recordarás al despertar.



## Terapia cognitiva-conductual

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un tipo de terapia conversacional o de asesoramiento. Puede ayudarte a controlar los pensamientos y sentimientos negativos sobre tu paso por la consulta del dentista y a cambiar tu forma de reaccionar. Pregunta a tu dentista para obtener recomendaciones.





Si tienes ansiedad, intenta buscar ayuda, ya que es importante seguir con tus controles de salud bucodental para tu salud general y bienestar.

El miedo al dentista es muy común y existen muchas ayudas para superarlo, así que no deberías sentirte avergonzado por tu situación. Estos consejos te ayudarán a encontrar una solución, además de hablarlo con tu dentista:

- Anota tus sentimientos para comprender mejor a qué le temes en la consulta dental.
- Descarga una aplicación que ofrezca meditaciones guiadas, ejercicios de respiración y música relajante para despejar la mente.
- Lleva a un familiar o amigo cercano a tu cita para que te apoye.
- Ve a una cita dental de un familiar o amigo, ya que observar a otra persona podría ser clave para afrontar tus propios temores.
- Comenta cualquier inquietud con tu dentista.