



¿Cómo evitar los nervios en la sala de espera?

Si tienes tendencia a ponerte nervioso antes de ir al dentista, no eres el único. La ansiedad dental es un problema real para el 15% de los pacientes. Sea cual sea el motivo, la sensación de nerviosismo impide a muchas personas recibir incluso un tratamiento dental rutinario. Hay varias formas de superar estos miedos y hacer de la visita al dentista una experiencia más llevadera y agradable.



Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a combatir el nerviosismo dental.

Busca un dentista que te permita sentir que tienes el control. Pide una recomendación a un amigo o familiar.

Si no conoces al dentista, pide cita para hablarle de tu ansiedad y crear un clima de confianza.

Infórmate sobre cualquier procedimiento: a veces lo que imaginas es mucho peor que la realidad.

Participa activamente en tu tratamiento: pregunta a tu dentista sobre sedación y anestesia general y si pueden ser adecuadas para ti.

Colabora con tu equipo dental para que entienda tus miedos y puedas pactar señales manuales que te ayuden a comunicarte durante el tratamiento.

La primera hora de la mañana suele ser la más apropiada para programar tu cita. Así no tendrás que esperar.

Si te molesta el sonido del instrumental, trae tus auriculares para poder escuchar tu música favorita.

Poner música suave o clásica en el iPod en la sala de espera también puede ayudarte a calmar los nervios antes del tratamiento.

Concéntrate en respirar regular y lentamente mientras relajas todo el cuerpo durante el tratamiento.

Evita el café, el té y otras bebidas con cafeína antes de una visita al dentista para evitar ponerte más nervioso.