

LA SALUD BUCAL COMO COMPONENTE EDUCATIVO EN EL DEPORTE. UNA REVISIÓN A SUS ASPECTOS MÁS RELEVANTES

Bucal health as an educational component in sports. A review of the most relevant aspects

MSc. Daynelkis Santana Echevarría. Facultad Piloto de Odontología. Máster en Urgencias Estomatológicas. Prof. de Histología. Universidad Estatal de Guayaquil-Ecuador

daynelkissantana@yahoo.es

MSc. Alain de Marcel Montero Barrera.

Ingeniero industrial. Máster en dirección. Universidad estatal de Guayaquil. Ecuador

MSc. Alcides Reyes Guerra.ing.

Control automático. Máster en nuevas tecnologías para la educación. Docente universidad estatal de Guayaquil. Ecuador



Recibido: 1/09/16 / Aceptado: 19/10/16

RESUMEN

El trabajo se centra en una revisión en el significado que tiene el cuidado de la salud bucal para atletas y entrenadores como factor determinante en el resultado deportivo. El estado deficiente de la salud bucal puede conducir a un déficit en los niveles de capacidad competitiva, donde es común la aparición de la fatiga muscular y pobres niveles de respuesta que se producen en los atletas debido a la formación de sustancias como son las prostaglandinas y otros elementos de respuesta antiinflamatoria y que son inducidas por diferentes de tipos de microorganismos que invaden la cavidad bucal que se acumulan en las articulaciones y disminuyen en forma general los mecanismos de respuesta de las fibras musculares. El cuidado de la salud bucal es una línea direccional de la medicina del deporte en la actualidad como una forma de asegurar el rendimiento deportivo.

Palabras claves:, deporte, rendimiento deportivo, salud bucal, inflamación

ABSTRACT

The work focuses on a review on the significance of the oral health care for athletes and coaches as a determining factor in the sporting result. The poor state of oral health may lead to a deficiency in the levels of competitive, which is common the occurrence of muscle fatigue and poor response levels that occur in athletes due to the formation of substances such as prostaglandins and other anti-inflammatory response elements that are induced by different types of microorganisms which invade the oral cavity that accumulate in the joints and generally decreased in response mechanisms of muscle fibers. The oral health care is a directional line sports medicine today as a way of ensuring athletic performance.

Keyds Word: sport, athletic performance, oral health, inflammation

INTRODUCCIÓN

Generalmente el gremio de la actividad física y el deporte considera que el mantenimiento de una salud bucal adecuada, tiene un carácter estético solamente, donde se desestima que la presencia de afecciones bucodentales como caries y otros procesos paradontales, pueden representar una disminución significativa del rendimiento deportivo en las competencias, debido a que estas enfermedades (como refleja la figura1) alteran en alguna medida el estado de homeostasis de todo el organismo.



Fig.1

Como refiere Plana. R (2012), las ciencias estomatológicas en el deporte pueden dar a conocer como puede influir en los mecanismos fisiológicos las manifestaciones de tales enfermedades y estados desfavorables.

La salud bucal es inseparable del estado general de salud del individuo, el aspecto educativo juega un rol fundamental, por lo tanto, las enfermedades bucodentales pueden ser expresiones clínicas evidentes del desencadenamiento de otros factores agravantes algunos trastornos generalizados.

No se puede considerar que un individuo tenga un estado de salud satisfactorio si el mismo se encuentra afectado por una enfermedad bucal, este hecho tiene particular interés cuando se trata de atletas de alto rendimiento. La salud bucal representa un problema que debe preocupar tanto a los deportistas, como a la población general que debe considerar que los dientes, encías, boca, y todo el tracto, deben estar siempre higienizados, lo cual es además, un factor principal de la salud integral de las personas.

Así mismo Winters, Jackson (1996) hace la observación de que los deportistas, entrenadores y otras personas relacionadas con el cuidado integral de los atletas, deben conocer cuál es la importancia de la higiene bucal, pues las caries podrían cambiar el destino de una competencia. Muchas de las enfermedades bucales pueden derivar en infecciones que se transmiten a través de todo el cuerpo, afectando sin duda el rendimiento deportivo.

Algunos especialistas en estomatología restauradora consideran que los problemas bucodentales pueden dividirse en dos, primero aquellos que son consecuencia de un mal cuidado de la zona bucal y segundo los trastornos y traumatismos propios del deporte en este caso.

DESARROLLO

Importancia de la estomatología en los deportes

Ilustrando la idea como aparece en la figura 2, la importancia de la estomatología en los deportes es crucial, no se puede pensar en actividad deportiva si no se piensa en como cuidamos nuestros dientes y boca, el desarrollo de algún deporte depende en parte de cómo establecemos nuestras propias estrategias para cuidar nuestra boca, sobre todo en el caso de aquellas especialidades deportivas caracterizadas por fuertes contactos físicos.



Fig.2

Algunos estudios como los de Stenger, J y cols (1964) señalan que el rendimiento deportivo puede verse afectado por posibles infecciones bucales que la persona pudiera presentar, como es el caso de la periodontitis, enfermedad que genera infecciones e inflamaciones localizadas a nivel del diente y de los tejidos periodontales, pero que si pasan al hueso puede existir la posibilidad de que la infección provocada por estas bacterias se disemine por vía sanguínea, contaminando a todo el organismo. Las contaminaciones producidas pudieran afectar directamente a todo el sistema muscular, provocando daños que en este tipo de personas producirían una disminución significativa de desarrollo físico e intelectual.

Otros estudios como los referentes de Julià y col (2011) recogidos en: “*archivos de medicina del deporte*”, refieren que la implicación de la salud oral en el rendimiento físico del deportista está poco considerada. Se ha observado una relación bilateral entre la práctica deportiva y la salud oral.

Factor de riesgo

Señalan que por una parte, la práctica de determinados deportes como es el caso del fútbol (fig.3) puede considerarse un factor de riesgo para diversas patologías de la cavidad oral, y por otra parte y quizás la menos estudiada, diversas alteraciones bucodentales pueden comprometer el rendimiento físico de estos deportista.



Fig.3

Estos autores realizan una revisión en *Medline* donde consideraron palabras claves como caries, enfermedad periodontal, maloclusión, lesiones dentales traumáticas, actividad física y deporte; del total de artículos encontrados, se seleccionaron aquellos relevantes donde se muestran los resultados con una mayor frecuencia de avulsiones y fracturas dentarias por contacto corporal directo en ciertos deportes, así como un mayor riesgo de caries por hábitos dietéticos e higiénicos incorrectos o poco ordenados.

Según señalan los autores y coincidiendo con lo referido por Olin, William (1996), la incidencia de la salud oral sobre el deporte se observa en la implicación de ciertas maloclusiones en la mecánica del deportista, y en el riesgo de diseminación bacteriana hacia el sistema muscular en presencia de ciertas infecciones orales.

Coincidiendo con los referidos autores, Ranalli, Dennis (2001) considera que dichas patologías provocarían un mayor riesgo de lesión y por consiguiente, de bajas deportivas, e incluso han llegado a comprometer algunos fichajes de jugadores, donde concluyen que la salud bucodental debería considerarse como un factor clave en el contexto del estado de salud general del deportista.

Es necesario concienciar, tanto al equipo técnico como al propio deportista, de la importancia en el mantenimiento de la salud oral y de la adquisición de unos hábitos higiénicodietéticos saludables.

Alimentación deportiva

Estudios como los de Castaños. J y col (s.a), reflejan la contraposición entre binomio: salud oral & rendimiento deportivo, (sin olvidar el componente pedagógico de la naturaleza del entrenamiento) expresan la influencia clara y directa de la alimentación deportiva. Plantean *"...debido al desarrollo y a la innovación industrial, están apareciendo en el mercado nuevos suplementos adaptados a los diferentes tipos de deportes según su intensidad, duración y frecuencia. Los entrenadores y dietistas deben aconsejar la manera más adecuada de usarlos, lo cual impacta directamente la salud bucal del atleta"*...

Como ellos señalan, existe un grupo de diversas sustancias legales de uso extendido entre los deportistas por sus prometedores beneficios: mayor resistencia, recuperación más

rápida, aumento de la masa muscular y de la fuerza, y disminución de la masa magra. Muchos de ellos son sólo una pérdida de dinero y tiempo.

Para un deportista amateur, los suplementos ideales son las barritas, los geles y la bebidas deportivas. Los consejos generales para una alimentación equilibrada conducen a realizar una dieta variada, con una ingesta proporcionada de todos los grupos alimenticios. Estas normas generales, se modifican según el tipo de ejercicio que se realiza, de forma que un deportista que practica ejercicios cardiovasculares, deberá ingerir mayor cantidad de carbohidratos (pasta) que aquel que enfoca sus ejercicios a un mayor desarrollo muscular, que deberá ingerir mayor cantidad de proteínas (carnes).

Las lesiones

El riesgo de lesiones y la práctica deportiva son inseparables. Hoy en día, son muchas las personas, tanto niños como adultos, que practican algún tipo de deporte y, por tanto, están expuestas a un mayor riesgo de lesiones. Se calcula que la prevalencia de las lesiones dentales relacionadas con el deporte llega a ser de hasta un 45%. Sin una protección bucal adecuada, un golpe en la cara puede desencadenar distintos tipos de lesiones: la fractura o pérdida de un diente, lesiones en la mandíbula y en la articulación temporomandibular.



Fig.4

Los protectores bucales (fig.4) ayudan a prevenir estas lesiones, ya que están formados de un material flexible que proporciona un efecto amortiguador. Gracias a ello, los protectores absorben la energía del golpe, reducen su velocidad y distribuyen el impacto sobre una superficie mucho más grande, evitando que toda la fuerza recaiga sobre un solo punto.

La salud bucal no es solo la atención al estado higiénico en materia de aseo, si no también lo constituye la preocupación de cada deportista e incluso de sus entrenadores y médicos porque los traumatismos a estos niveles sean prevenidos, y de esta forma controlados.

CONCLUSIONES

1. Las enfermedades bucales provocan un mayor riesgo de lesión y por consiguiente, de bajas deportivas, por lo que la salud bucal debe considerarse como un factor clave en el contexto del estado de salud general del deportista.
2. Los protectores bucales ayudan a prevenir estas lesiones, ya que absorben la energía del golpe, reducen su velocidad y distribuyen el impacto sobre una superficie mucho más grande, evitando que toda la fuerza recaiga sobre un solo punto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Plana. R (2012). Rev. Cub. Med. Dep. & Cul. Fís. Vol. 7, Núm. 1.
2. Ranalli, Dennis (2001). Clínicas Odontológicas de Norteamérica. Avances en Odontología Deportiva. México, Mc Graw-Hill Interamericana.
3. Stenger, John and others (1964). Mouthguards: protection against shock to head, neck and teeth. JADA, Vol. 69, September.
4. Winters, Jackson (1996). Sports dentistry. The profession's role in athletics. JADA, Vol. 127, June.
5. Olin, William (1996). Special Report. Dentistry and Sport. Meeting of our patients. JADA, Vol. 127, June.
6. Padilla Ray (2002). <http://www.sportsdentistry.com.rpaddds@ucla.edu>.
7. Archivos de medicina del deporte (2011). Volumen XXVIII Número 145 Págs. 342-348
8. Castaños. J y col (s.a). Salud oral y rendimiento deportivo.