



I Congreso INTERNACIONAL



Sociedad Cubana de Ciencias Estomatológicas. Capítulo Santiago de Cuba

La ciencia en función de una eterna sonrisa

Prevención de las afecciones bucodentales desde el contexto deportivo

Prevention of oral conditions from the sports context

Liuba Díaz Valdés¹.

¹ Estomatóloga, Doctora en Ciencias Pedagógicas, Máster en Atención de Urgencias Estomatológicas, Especialista de Primer y Segundo Grado en Estomatología General Integral, Profesora Titular e Investigadora Auxiliar, Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus, Sancti Spíritus, Cuba, Email: liubadv@infomed.sld.cu, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9519-8923>

RESUMEN

Fundamento: La estomatología deportiva es la rama de la estomatología que aborda la promoción de la salud bucodental en el deporte, la prevención y el tratamiento de enfermedades y lesiones del sistema estomatognático relacionadas con el deporte y el ejercicio. **Objetivo:** Actualizar los conocimientos relacionados con la prevención de las afecciones bucodentales en las personas que practican deportes. **Exposición del tema:** Promoción de Salud. Prevención. Niveles de prevención. Recomendaciones de la Federación Dental Internacional a las organizaciones deportivas, a los estomatólogos y los médicos dedicados a la medicina deportiva y a los deportistas aficionados y de élite. Retos de la estomatología deportiva en Cuba. **Conclusiones:** Es esencial promover la salud bucodental desde las etapas tempranas de la práctica deportiva y proteger las estructuras dentomaxilofaciales durante las actividades deportivas y el ejercicio físico. A pesar de que los profesionales de la salud y el deporte son cada vez más conscientes de la importancia de la salud bucal y de su relación con el rendimiento deportivo, el desarrollo de la estomatología deportiva es insuficiente, por lo que aún a esta disciplina le falta mucho camino por recorrer, pero también mucho que aportar, tanto al deporte como a las ciencias estomatológicas.

Palabras clave: práctica Integral de atención; odontología comunitaria; actividad física; protector bucal.

ABSTRACT

Background: Sports dentistry is the branch of stomatology that addresses the promotion of oral health in sports, the prevention and treatment of diseases and injuries of the stomatognathic system related to sports and exercise. **Objective:** To update the knowledge related to the prevention of oral conditions in people who practice sports. **Presentation of the theme:** Health Promotion. Prevention. Prevention levels. Recommendations of the International Dental Federation to sports organizations, stomatologists and sports medicine doctors and amateur and elite athletes. Challenges of sports dentistry in Cuba. **Conclusions:** It is essential to promote oral health from the early stages of sports practice and to protect the dentomaxillofacial structures during sports activities and physical exercise. Despite the fact that health and sports professionals are increasingly aware of the importance of oral health and its relationship with sports performance, the development of sports dentistry is insufficient, which is why even this discipline lacks a long way to go, but also a lot to contribute: both to sport and to dental sciences.

Keywords: comprehensive care practice; community dentistry; physical activity; mouthguard

INTRODUCCIÓN

La salud bucodental varía a lo largo de la vida, desde la temprana edad hasta la vejez, es parte integral de la salud general y ayuda a las personas a participar en la sociedad y alcanzar su potencial. Se calcula que en 2017 había en todo el mundo más de 3500 millones de casos de enfermedades bucodentales y otras afecciones de esta naturaleza, la mayoría de las cuales son prevenibles.¹

Durante las últimas tres décadas, la prevalencia mundial combinada de caries dentales, periodontopatías y pérdida de dientes se ha mantenido en el 45 %, lo que supone una prevalencia superior a la de cualquier otra enfermedad no transmisible (ENT). Se estima que las lesiones dentales traumáticas tienen una prevalencia mundial del 23 % en el caso de la dentición primaria y del 15 % en el de la dentición permanente, y afectan a más de 1000 millones de personas.²

El conocimiento y la toma de conciencia de la asociación entre la salud bucodental y general son factores importantes para un enfoque holístico de cuidados así como la colaboración entre profesionales de la salud y profesionales del campo bucodental.³

El desarrollo de la medicina deportiva ha contribuido a que los deportistas tengan una mejor salud y un mejor rendimiento. La medicina deportiva también ha evolucionado para convertirse en un campo multidisciplinar en el que la estomatología deportiva es un elemento clave.⁴

La estomatología deportiva es la rama de la estomatología que aborda la promoción de la salud bucodental en el deporte, la prevención y el tratamiento de enfermedades y lesiones del sistema estomatognático relacionadas con el deporte y el ejercicio⁴, por lo que la colaboración entre estomatólogos y médicos es fundamental para la atención integral de la salud de las personas que practican deportes y fomentar el óptimo rendimiento.

El objetivo es actualizar los conocimientos relacionados con la prevención de las afecciones bucodentales en las personas que practican deportes.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

La promoción de salud es esencialmente protectora y de fomento de estilos de vida saludables, dirige sus esfuerzos tanto a la población general como a los individuos en el contexto de su vida cotidiana; busca actuar en lo colectivo sobre los determinantes de la salud y promueve el desarrollo humano y el bienestar tanto de la persona sana como enferma. La promoción de salud se consigue por tres mecanismos: autocuidado, ayuda mutua y los entornos saludables, o creación de condiciones y entornos que favorecen la salud.⁵

La Educación para la Salud (EPS) es una herramienta fundamental dentro del campo de la promoción y prevención que guía en la planificación y programación de estrategias destinadas a la población. Se considera que la información en salud puede contribuir a dar solución a algunos problemas, pero la principal razón de la EpS no es solamente divulgar información, sino generar elementos positivos que potencialicen el bienestar y la salud individual y colectiva. La articulación con diferentes actores y la participación se erigen como los aspectos esenciales.^{5,6}

A través del tiempo, el concepto de prevención, definida como la acción para evitar la ocurrencia o el desarrollo de un problema de salud o sus complicaciones, ha evolucionado

desde prevención primordial hasta cuaternaria, aunque estos niveles se superponen uno sobre el otro, conforme una enfermedad evoluciona. ⁶

Los niveles preventivos no son incompatibles entre sí; se complementan y se enriquecen mutuamente para mejorar la calidad de vida de la gente y la sociedad en su conjunto, y ello es imposible de deslindar de la promoción de la salud.

Prevención primordial: se entiende como las actividades que prevean la incursión de factores de riesgo en la población, mediante intervenciones para evitar la aparición de estos factores. ⁶

Prevención primaria: medidas que procuran impedir la aparición de un padecimiento o problema de salud, al evitar o eliminar su causa, en un individuo o población, antes de que se manifieste; implica promoción de la salud y protección específica. Es decir, al controlar los agentes causales o factores de riesgo, se enfoca en reducir la incidencia de la enfermedad. ⁶

Prevención secundaria: acciones encaminadas a detectar un padecimiento en una etapa temprana, en un individuo o población, es decir, cuando la persona transcurre asintomática, para así facilitar la cura o reducir o prevenir el avance o efectos a largo plazo. Las acciones se aplican a personas en apariencia sanas, mediante el control médico periódico o pruebas de tamizaje, por lo que se pretende lograr un diagnóstico prematuro mediante la captación oportuna, que permitan aplicar un tratamiento apropiado y controlar el padecimiento. En este caso, se busca disminuir la prevalencia de la enfermedad. ⁶

Prevención terciaria: actividades tendientes a reducir los efectos crónicos de un problema de salud, en un individuo o población, mediante la disminución de la discapacidad funcional provocada por el padecimiento, ya sea agudo o crónico. Mediante el trabajo a este nivel se intenta la recuperación del paciente una vez que se diagnostica la enfermedad, lo que se logra con el correcto diagnóstico y el tratamiento oportuno; además, deben aplicarse la rehabilitación física, psicológica y social, cuando existan invalidez o secuelas. Abarca el control, cuidados y seguimiento del paciente. ⁶

Prevención cuaternaria: se entiende como aquellas acciones llevadas a cabo para identificar a un paciente o una población en riesgo de sobremedicalización, protegerlos de intervenciones médicas invasivas y sugerirles procedimientos y cuidados ética y científicamente aceptables. ^{6,7}

La actividad física se ha convertido en una necesidad social, y es parte integrante de la solución a múltiples problemas en la calidad y la esperanza de vida. En este sentido la

relación entre la práctica deportiva y la salud bucodental tiene una doble vertiente: por un lado, la práctica deportiva regular suele ser parte de un estilo de vida saludable, que va a limitar los riesgos de enfermedades a nivel general y en la cavidad bucal; por otro lado, entre los deportistas, una mala salud bucodental puede influir negativamente en su rendimiento.

La Federación Dental Internacional (FDI) es el órgano representativo de más de un millón de estomatólogos en todo el mundo, desarrolla políticas de salud y programas de educación continua, es la voz unificada de la estomatología en la promoción internacional, y apoya a las asociaciones miembros en las actividades globales de promoción de la salud bucodental. Mantiene relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud y es miembro de la Alianza Mundial de Profesiones de la Salud.³

Las enfermedades estomatognáticas, microbianas o funcionales, suelen ser evitables. Por ese motivo, resulta esencial promover la salud bucodental y unas buenas prácticas de higiene bucodental en las etapas tempranas de la práctica deportiva.

De hecho, es muy útil realizar revisiones dentales o de salud bucodental con regularidad, e integrarlas con las evaluaciones de salud general tanto de deportistas aficionados como de élite, sin importar su nivel de habilidad o su clasificación, ya que así se puede fomentar la detección temprana de cualquier problema bucodental.⁴

En consecuencia la FDI realiza una serie de recomendaciones, a las organizaciones deportivas, a los estomatólogos y los médicos dedicados a la medicina deportiva y a los deportistas aficionados y de élite, basadas en las pruebas científicas más fidedignas disponibles en el momento de su elaboración y revisión.^{4,8}

Organizaciones deportivas

- ✓ Informar a todos sus miembros sobre la gran cantidad de pruebas que demuestran la relación entre salud bucodental y salud general.
- ✓ Comunicar la importancia de una buena salud bucodental para mantener la salud general y el bienestar de los deportistas.
- ✓ Alentar a los niños y las niñas en edad escolar y a los deportistas a que adopten hábitos saludables en lo referido a la higiene bucodental, la alimentación, la hidratación, las revisiones dentales con regularidad y la prevención de comportamientos que provoquen lesiones.

- ✓ Alentar la colaboración entre clubs deportivos, federaciones, instituciones y centros de medicina deportiva en el ámbito local, nacional, regional e internacional para promover la prevención, la investigación, el control y la supervisión de la salud bucodental y los factores de salud relacionados, así como apoyar la educación en el campo del deporte y la estomatología.
- ✓ Estimular la interacción entre el personal médico de estas organizaciones y los estomatólogos alentando a que los miembros o deportistas de la organización se sometan a revisiones médicas o estomatológicas con regularidad.
- ✓ Poner en marcha estrategias comunes con federaciones deportivas nacionales e internacionales, promover la integración de la estomatología deportiva en la medicina deportiva, e incorporar a los estomatólogos como miembros del equipo de medicina deportiva.

Estomatólogos y los médicos dedicados a la medicina deportiva

- ✓ Incluir en el cuestionario médico preguntas sobre el tipo de deporte que practican sus pacientes y con qué frecuencia.
- ✓ Informar a todos los deportistas, ya sean aficionados o de élite, sobre la importancia de una buena salud bucodental para tener un rendimiento óptimo, sobre cómo afecta el deporte a la salud bucodental, y sobre la relación entre salud bucodental y salud general.
- ✓ Colaborar en la gestión de la salud del deportista.
- ✓ Incluir la salud bucodental como parte de la revisión general de la salud del deportista y garantizar que reciben la atención estomatológica adecuada.
- ✓ Aconsejar sistemáticamente a los deportistas en materia de prevención, lo que incluye hablar sobre la higiene bucodental y medidas preventivas, los beneficios de llevar una alimentación bien equilibrada, conocer la acidez de las bebidas isotónicas y el riesgo que suponen para la salud bucodental, las revisiones de salud bucodental de manera regular, una buena nutrición, una hidratación adecuada, el uso de protectores bucales hechos a medida cuando practiquen deportes de contacto o combate, y sobre los daños provocados por el consumo de alcohol y tabaco.
- ✓ Actualizar con regularidad sus conocimientos sobre el metabolismo de los medicamentos recetados y las posibles interacciones que podrían provocar

situaciones en las que el deportista no cumpliera con la normativa de la Agencia Mundial Antidopaje.

Deportistas (ya sean aficionados o deportistas de élite)

- ✓ Llevar un protector bucal hecho a medida cuando practiquen deportes de contacto o de combate, incluso aunque los practiquen de manera ocasional.
- ✓ Comprender que un protector bucal que no encaje a medida ofrece mala protección.
- ✓ Evitar las consecuencias en su salud bucodental provocadas por actividades deportivas gracias al cumplimiento de las recomendaciones específicas de los profesionales de la salud bucodental. ⁴

La FDI también recomienda que las personas de todas las edades usen un protector bucal cuando participen en deportes o actividades de contacto o de choque. Además las asociaciones dentales nacionales, en cooperación con las federaciones deportivas nacionales, deben promocionar ante el público los beneficios de la protectores bucales para el deporte, incluyendo la prevención de lesiones dentomaxilofaciales.

En tal sentido es necesario animar a aquellos que participan en la supervisión de deportes de contacto o de choque (asociaciones deportivas, entrenadores, profesores, padres, tutores) a comprobar que todos los deportistas llevan bien puesto el protector bucal.

Por lo tanto el equipo de atención estomatológica debe saber qué recomendaciones hacer, así como orientar a las personas sobre las opciones, el uso y el cuidado de los protectores bucales según el deporte o la actividad que practique.

La FDI recomienda el uso de protectores bucales hechos a medida al practicar deportes de contacto o combate, o deportes que se puedan considerar de riesgo o extremos según las clasificaciones nacionales, incluso cuando solo se participa en ellos de manera esporádica y hace énfasis en el papel de los estomatólogos a la hora de educar a los pacientes.

Significa entonces que solamente los estomatólogos o los miembros del equipo de atención estomatológica, a partir de una prescripción, pueden proporcionar un protector bucal hecho a medida. Asimismo, esa persona debe revisar periódicamente y al menos una vez al año el protector bucal.

La FDI exhorta al uso de materiales de nueva generación y a personalizar los protectores bucales. Se recomiendan los protectores bucales fabricados mediante técnicas de inyección

o capas múltiples de etileno y de acetato de vinilo (EVA) por ser los más eficaces y resistentes, sobre todo para los deportes de contacto.

Cabe agregar que los protectores bucales son aparatos dentales y así deben concebirse, por lo que deben formar parte de la educación y formación que reciben estomatólogos y equipos de atención estomatológica.⁸

En Cuba, a partir de la infraestructura creada por la Revolución, que estableció el principio de la masividad deportiva respaldado por una amplia cobertura médica, se propicia que los deportistas cuenten con la asistencia y el asesoramiento de especialistas en medicina deportiva, responsabilizados con el control médico del entrenamiento, en un trabajo de equipo, planificado, centralizado y muy vinculado al resto de las especialidades médicas dentro del Sistema Nacional de Salud. La atención a la traumatología deportiva y la promoción de salud de personas que realizan actividad física con fines recreativos o terapéuticos constituyen también líneas cardinales de trabajo del médico deportivo.

A pesar de que es esencial promover la salud bucodental desde las etapas tempranas de la práctica deportiva y proteger las estructuras dentomaxilofaciales durante las actividades deportivas y el ejercicio físico, la estomatología deportiva no está integrada a la preparación académica de los estomatólogos. En cada provincia sólo existe un Centro Provincial de Medicina del Deporte (CEPROMEDE), que como parte de la atención integral al deportista, incluye en el control médico del entrenamiento la atención estomatológica, la cual es brindada por un especialista en Estomatología General Integral.

Sin embargo los profesionales de la salud y el deporte son cada vez más conscientes de la importancia de la salud bucal y de su relación con el rendimiento deportivo, por lo que aún a la estomatología deportiva le falta mucho camino por recorrer, pero también mucho que aportar, tanto al deporte como a las ciencias estomatológicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bernabe GE, Marcenes W, Hernandez CR, Bailey J, Abreu LG, Alipour V, et al. Global, Regional, and National Levels and Trends in Burden of Oral Conditions from 1990 to 2017: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease 2017 Study J Dent Res. 2020; 99(4):362-373. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/0022034520908533>

2. Petti,S, Glendor U, Andersson L. World traumatic dental injury prevalence and incidence, a meta-analysis—One billion living people have had traumatic dental injuries. Dent Traumatol. 2018 Apr;34(2):71-86.Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29455471/>
3. El Desafío de las Enfermedades Bucodentales. Una llamada a la acción global. Atlas de Salud Bucodental. 2ª ed. Ginebra: Federación Dental Internacional (FDI); 2015. Disponible en: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2021-03/book_spreads_oh2_spanish.pdf
4. Prevention in Sports Dentistry. International dental journal. 2023; 73(1): 5–6. <https://doi.org/10.1016/j.identj.2022.11.015>
5. De La Guardia Gutiérrez Mario Alberto, Ruvalcaba Ledezma Jesús Carlos. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR [Internet]. 2020 Ene [citado 2023 Jul 26]; 5(1): 81-90. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081&lng=es. Epub 29-Jun-2020. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
6. Almenas M, Cordero E, Andrés C, Muñoz E, Rojas ML, Salvatierra E, et al. Prevención cuaternaria: como hacer, como enseñar. Rev Bras Med Fam Comunidade. 2018; 13(Suppl 1):69-83.Disponible en: [http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc13\(40\)1853](http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc13(40)1853)
7. Barcos-Pina I, Álvarez-Sintes R, Hernández-Cabrera G. Prevención cuaternaria: de la medicina clínica a la medicina social. Revista Cubana de Salud Pública [Internet]. 2019 [citado 26 Jul 2023]; 45 (4) Disponible en: <https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1506>
8. Sports Mouthguards. International dental journal. 2023; 73(1): 3–4. <https://doi.org/10.1016/j.identj.2022.11.016>