



Prof. Dra. Helga Mediavilla Ibáñez

Psicóloga clínica especializada en fobia dental-Consultora en Odontología

Coaching odontológico individual y corporativo certificada por AECOP-EMCC-ISCP

Acreditación europea EuroPsy-EFPA

Fundadora y directora de Psicodent

helgamediavilla@psicodent.org

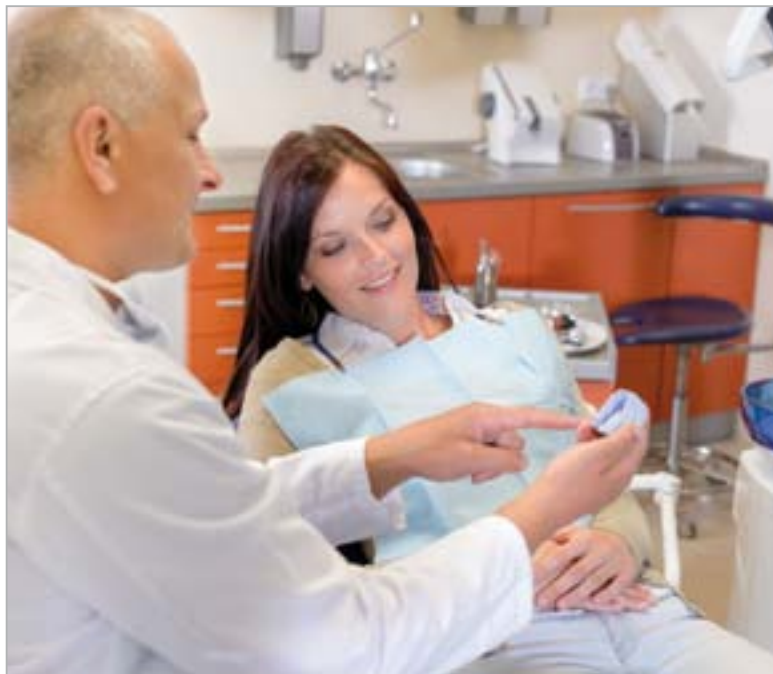
Cómo tratar al paciente con odontofobia

La fobia dental es un problema tanto para el paciente, ya que es un gran obstáculo para poder mantener una correcta salud bucodental, como para el odontólogo, que se siente impotente ante cómo atender la fobia del paciente.

Desde 1995 PsicoDent aborda este problema con un equipo de psicólogos especializados en su tratamiento y en el conocimiento especializado del entorno odontológico, alcanzando tasas del 100% de eficacia en el tratamiento de reducción de la ansiedad. Todo el mundo se siente mejor después del tratamiento y tiene menos miedo al dentista. Y lo que es más importante, el 90% de los pacientes se realizan el tratamiento dental planificado. El tratamiento de fobias lo tiene que realizar un psicólogo clínico especializado y con conocimiento sobre esta fobia; solo así el tratamiento tiene eficacia. El equi-

po dental puede y debe colaborar en la prevención de la fobia dental.

En una ocasión tratamos a una paciente con fobia dental que no entendía por qué tenía esta fobia y no era capaz de ir al dentista, ya que anteriormente había acudido con frecuencia a la clínica dental a realizarse un tratamiento de ortodoncia. Tenía 47 años. Buscamos el estímulo que había podido desencadenarle esa fobia. Suponíamos que había sido algo muy sutil diferente al dolor, diferente al ruido, diferente a lo que típicamente se considera que produce una fobia. Por ello le preguntamos acerca de cómo había sido el trato recibido por el equipo dental las últimas veces que había acudido al dentista. La paciente se quedó impactada con la pregunta porque se dio cuenta inmediatamente de que eso era lo que había provocado su malestar. Se había cambiado de ciudad, y como no conocía



El equipo dental puede y debe colaborar en la prevención de la fobia dental

a ningún dentista, entró a un centro dental muy grande. Nada más entrar nadie le preguntó ni se dirigió a ella por su nombre, la llevaron de un gabinete dental a otro sin mirarle siquiera a los ojos, y se sintió poco atendida, muy insegura y sola; eso es lo que le originó fobia dental.



Cuando los pacientes presentan síntomas evidentes de nerviosismo, debemos tratar de tener un tacto especial y permanecer muy atentos a sus reacciones y temores. En general, si queremos relajar a un paciente nervioso podemos:

- Tranquilizarles con palabras y gestos, como una sonrisa o un chiste oportuno, bromeando con la situación. Reír produce una inmediata sensación de bienestar, por lo que es un potente remedio contra el estrés y el nerviosismo.

Por ejemplo: cuando el paciente está tenso y se lleva un tiempo trabajando en la boca, simplemente preguntándole:

“¿Qué tal?, ¿está vivo?”; el paciente sonríe y se tranquiliza un poco.

- La distracción es una técnica útil y rápida. Tratar de hablarles de temas que les interesen, de sus hijos, su trabajo, su actividad de ocio, deportes, etc.
- Otro recurso muy eficaz es atenderles lo antes posible sin hacerles esperar.
- También da buenos resultados decirles que respiren profundamente y por la nariz. A veces por la tensión y el miedo se olvidan hasta de respirar. En muchas ocasiones, los pacientes están acostumbrados a respirar por la boca y, como en la situación dental no se puede hacer, se creen que se van a ahogar. Respirando profundamente tres o cuatro veces se logra una relajación inmediata.

- Es interesante enseñarles a abrir la boca sin tensar, ya que si tensan mucho y tienen que tener la boca abierta durante mucho tiempo, terminan con un dolor peor en la mandíbula que el producido por la propia intervención.
- Ir hablando con el paciente al tiempo que se les va explicando lo que se les va haciendo, lo que va a doler o no, el tiempo que nos queda...
- Es importante proporcionarle una manera de comunicación sin mover la cabeza, ya que no pueden hablar.

Por ejemplo: “Si quieres parar o decir algo solo tienes que levantar la mano izquierda”.

Cuando los pacientes presentan síntomas evidentes de nerviosismo, debemos tratar de tener un tacto especial y permanecer muy atentos a sus reacciones y temores

Esta simple salida a su ansiedad les relaja. Les proporciona además un cierto control sobre la situación. Aunque el tratamiento sea más lento, el paciente tiene que experimentar que puede pararse cuando esté agobiado, que no va a tener que aguantar con malestar, por tanto, se le permitirá las pausas que necesite el paciente, aunque tratemos de ir animándole a que cada vez aguante un poquito más.

Si desea enviar alguna consulta para que le asesoremos, información sobre cursos y tratamiento de fobia dental, puede enviarnos un email a helgame-diavilla@psicodent.org ■