



ADOLESCENCIA, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD BUCODENTAL

Liuba Díaz Valdés. Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus. Cuba.

liubadv@infomed.sld.cu ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9519-8923>

Temática: Promoción de salud bucal y Prevención de afecciones bucales.

Tipo de presentación: Conferencia.

RESUMEN

Fundamento: aunque la práctica regular de actividad física aporta múltiples beneficios para la salud general del adolescente, la implicación que la práctica deportiva puede tener sobre la salud bucodental, y en consecuencia, su posible repercusión sobre la salud general, es poco conocida y puede ser de gran importancia no solo para la salud del adolescente sino también para su rendimiento físico. **Objetivo:** argumentar el papel de los profesionales de la salud y del deporte, en la atención integral a la salud bucodental en la adolescencia, dentro de la práctica de la actividad física y el alto rendimiento. **Exposición del tema:** Atención integral a la salud en la adolescencia. Actividad física y salud bucodental. Afecciones bucales en la adolescencia debido a la práctica deportiva. Influencia de la salud bucodental en los adolescentes deportistas. **Conclusiones:** los profesionales de la salud y del deporte desempeñan un papel fundamental en la atención integral a la salud bucodental en la adolescencia teniendo en cuenta que la práctica de la actividad física y el rendimiento de los deportistas puede verse influenciado por afecciones bucodentales como periodontitis, caries dental, erosión dental, pericoronaritis, entre otros. La mayoría de las lesiones que se producen en la adolescencia están relacionadas con los deportes y las actividades recreativas. Muchas de ellas se deben a la falta de prevención, a una inadecuada preparación física y a la falta o al uso incorrecto del equipo de seguridad.

Palabras clave: práctica Integral de atención; odontología comunitaria; actividad física; adolescencia

INTRODUCCIÓN

La adolescencia se define como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. La Estrategia Mundial y la consecución de los Objetivos del Desarrollo Sostenible, centran su interés en los adolescentes. De esta manera, se reconoce la importancia de invertir y generar oportunidades en la adolescencia, no sólo por los problemas de salud específicos que los afectan, sino que se visualiza como una etapa decisiva del desarrollo, que presenta grandes oportunidades para construir y consolidar formas de vida saludable que incrementan la salud y el bienestar en la adolescencia y como impulsores claves del cambio en la era posterior. ⁽¹⁾

En esta etapa el adolescente comienza a tomar una postura propia con respecto a sus prácticas de higiene bucal, elegirá prácticas de autocuidado que impactarán su salud bucodental de manera positiva o por lo contrario que lo arrastrarán a conductas de riesgo, como el tabaquismo, una mala alimentación o traumatismos en la cavidad bucal causados por encuentros violentos, accidentes de tránsito, o incluso al practicar deportes sin protector que minimice cualquier lesión. ⁽²⁾

Aunque la práctica regular de actividad física aporta múltiples beneficios para la salud general del adolescente, la implicación que la práctica deportiva puede tener sobre la salud bucodental, y en consecuencia, su posible repercusión sobre la salud general, es poco conocida y puede ser de gran importancia, no solo para la salud del adolescente sino también para su rendimiento físico. ⁽³⁾

El objetivo es argumentar el papel de los profesionales de la salud y del deporte, en la atención integral a la salud bucodental en la adolescencia, dentro de la práctica de la actividad física y el alto rendimiento.

EXPOSICIÓN DEL TEMA

Atención integral a la salud en la adolescencia

Los adolescentes tienen necesidades específicas de salud y de desarrollo. La salud integral en la adolescencia es un concepto que abarca su condición biopsicosocial, de género, enmarcada en el período del ciclo vital y familiar por el que transita y con satisfacción de sus necesidades de salud, desarrollo y bienestar

social. Para lograr esta integralidad en el sector salud es necesario un enfoque clínico- epidemiológico y social en los programas y servicios que se presten. ⁽⁴⁾

La promoción de prácticas saludables durante la adolescencia, y los esfuerzos que protegen mejor este grupo de edad a partir de la prevención de riesgos, van a garantizar más tiempo de vida y promover una nueva generación de adultos productivos que pueden ayudar a sus comunidades en el progreso. ⁽¹⁾

En el Sistema Nacional de Salud en Cuba la atención a la adolescencia aparece reflejada en varios programas: la Atención Materno Infantil, Atención Integral a la Familia, Programa Nacional de Atención Integral a la Salud de Adolescentes, Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación, Programa Nacional de Atención Estomatológica Integral a la Población. ⁽⁴⁾

Los adolescentes son uno de los grupos de mayor riesgo de afecciones bucales por lo que reciben una atención priorizada. En este periodo ocurren las principales variaciones dentales-maxilares y se consolida la identidad que definirá una actitud hacia la salud bucodental del futuro. La atención estomatológica se convierte en todo un reto debido a que los adolescentes atraviesan por una serie de cambios hormonales. Es la etapa donde concluye el cambio de denticiones, el crecimiento maxilar; aparecen maloclusiones; malos hábitos alimentarios y en ocasiones trastornos alimentarios. ^(5,6)

El consumo de productos nocivos como alcohol y tabaco es frecuente en esta etapa; aparecen ciertas modas como la colocación de piercings en la cavidad oral y una deficiente higiene bucal. Además, es una edad en la que suelen incrementarse las actividades y deportes al aire libre, por lo que se aumenta la posibilidad de sufrir traumatismos dentomaxilofaciales. ^(5,6)

La actividad física pasa a ser considerada como un componente importante dentro de un estilo de vida saludable en la adolescencia, ya que la realización de ejercicio físico sistemático y de cierta intensidad constituye un factor de protección de la salud y de prevención de diferentes trastornos, por los importantes beneficios tanto fisiológicos y psicológicos asociados. ⁽⁷⁾ La salud bucodental, es parte de la

atención integral de la salud del adolescente, es por ello que adquirir buenos hábitos bucales repercutirá en una vida sana.

Actividad física y salud bucodental

La actividad física es un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de ejercicio físico. El ejercicio físico es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. Siempre que se realicen dentro de algunas reglas de arbitraje y veredicto se le conoce como deporte. ⁽⁸⁾

La práctica deportiva precisa de un perfecto estado de salud para su óptimo desarrollo; constituye un elemento fundamental en la educación para la salud, en el bienestar y la calidad de vida. La salud deportiva es un estado óptimo de salud física y mental alcanzado mediante la práctica de la actividad física, el ejercicio o el deporte. Promueve el ejercicio en todos los grupos y no distingue entre el atleta recreativo y el competitivo. ⁽⁸⁾

El equipo de profesionales dedicados a la salud deportiva se caracteriza por su naturaleza interdisciplinaria y su dedicación a los servicios clínicos, a la enseñanza y la investigación, basado en el modelo biopsicosocial de la medicina. Uno de los integrantes de este equipo es el profesional de la salud bucodental. ⁽⁸⁾

La salud bucodental es un componente de la salud general, es vital para un adecuado crecimiento y desarrollo de las personas, se asocia a la nutrición, a la comunicación, a la fonación, a su estética y con ello a su autoestima, entre otros aspectos. Las prácticas del autocuidado deben ser estimuladas por el equipo de salud que debe proveer a los adolescentes y a la comunidad con medios teóricos y prácticos para desarrollarlas eficazmente. ^(9, 10)

La Federación Dental Internacional (FDI) refiere en sus documentos ⁽¹¹⁾ que la estomatología deportiva se ocupa de la prevención y el tratamiento de las lesiones bucodentales y las enfermedades orales asociadas al deporte y el ejercicio. La presencia de estomatólogos en equipos deportivos de alto rendimiento es muy

importante para garantizar la salud general de los deportistas mediante una acción bucodental preventiva y curativa.

La FDI recomienda: reforzar la importancia de los protectores bucales hechos a medida, los materiales amortiguadores y el tiempo de uso, mantener informado al equipo estomatológico sobre sustancias prescritas que pudieran entrar en conflicto con las normas de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA), reafirmar la importancia del estado de salud bucodental del deportista para su rendimiento, y la manifestación de lesiones bucales relacionadas con reacciones sistémicas derivadas del deporte, recalcar la importancia de la relación entre la salud bucodental y general del deportista, promover los beneficios de una dieta bien equilibrada para una buena salud bucodental. ⁽¹¹⁾

En Cuba se debería crear una base científica definitiva para la estomatología deportiva y el uso de los protectores bucales, mediante la revisión de las investigaciones de otros países, el reconocimiento de los cambios que se están produciendo actualmente y la proyección de consideraciones para el futuro que mejoren las pautas de prevención y tratamiento en este campo de la estomatología.

Afecciones bucales en la adolescencia debido a la práctica deportiva

Los adolescentes deportistas, al estar sometidos a múltiples factores de riesgo, son susceptibles no solo a los traumatismos sino a otras afecciones bucales como las caries, erosiones dentales, patologías periodontales, entre otras. Algunas afecciones dentales, como las lesiones cervicales no cariosas o caries, pueden tener su origen en un entrenamiento excesivo, una dieta poco favorable, una carga parafuncional o la falta de educación en higiene bucodental. ⁽¹¹⁾

Los nadadores están expuestos al riesgo de erosión dental debido a la potencial acidez del entorno acuático. Además, los suplementos alimenticios o las bebidas deportivas ingeridos en forma de líquidos pueden causar complicaciones en la cavidad bucal, incluidos los tejidos dentales duros y los materiales dentales, dado el alto contenido de azúcares libres e ingredientes ácidos. ⁽¹¹⁾ Se ha descrito la disfunción de la articulación temporomandibular en deportistas de caza submarina

y buceadores ocasionada por la boquilla del tubo respiratorio, por cuanto hay que sostenerla entre los dientes durante muchas horas. ⁽¹²⁾

Existen factores de riesgo para lesiones deportivas, los extrínsecos, que son los predictores potenciales de lesión independientes del individuo y se vinculan con el tipo de actividad que demanda un deporte. Por ejemplo las fracturas de los dientes permanentes y el hueso de soporte aumentan al máximo por lesiones de velocidad baja con las caídas. Por otra parte las heridas por velocidad elevada producen fracturas horizontales a las coronas de los dientes permanentes. Las heridas por colisión a partir de golpes con la cabeza, el codo, los brazos o por patadas, generan menos daño al tejido blando, pero pueden causar fracturas desplazadas, si tales fuerzas chocan contra una zona ósea pequeña. ⁽¹²⁾

Los factores intrínsecos son los rasgos biológicos y psicosociales que pudieran predisponer a una persona en particular a una clase especial de lesión deportiva. El crecimiento es una variable inherente de peligro, dado que el niño tiene que acoplar sus habilidades deportivas a las proporciones de su cuerpo, en continuo cambio. Cuando el niño se encuentra en un pico de crecimiento, se expresa primero en los huesos largos y después en la musculatura, hay una pérdida de flexibilidad, lo que explicaría en cierto modo, que la práctica deportiva sea una de las causas más frecuentes de lesiones dentales en los adolescentes. ⁽¹²⁾

Se sostiene que más del 80% de todas las lesiones dentales involucran los dientes anterosuperiores. Evidentemente, cuanto más se inclinen los incisivos, mayor será la posibilidad de lesiones deportivas y, en consecuencia, mayor será la necesidad de protección bucal y corrección ortodóncica. Por otro lado, para los adolescentes cuyas estructuras orales y cráneofaciales no están completamente desarrolladas, las lesiones deportivas pueden provocar efectos adversos muy graves para la vida. ⁽¹²⁾

Influencia de la salud bucodental en los adolescentes deportistas

El síndrome de sobreentrenamiento no solo puede provocar una disminución del rendimiento del deportista, sino también una alteración de las funciones fisiológicas y una disminución de la función inmunológica, que podría aumentar el riesgo de diseminación bacteriana en presencia de infecciones orales. ⁽³⁾

Por otra parte, la medicación prescrita para el tratamiento de afecciones bucodentales puede también comprometer el rendimiento del deportista. Por lo tanto, es importante una buena prevención en estos sujetos para evitar la diseminación bacteriana y sus consecuencias a nivel, no solo de rendimiento deportivo por el riesgo de lesiones musculares, sino de enfermedades sistémicas que pueden poner en riesgo la salud del deportista. ⁽³⁾

La maloclusión afecta negativamente el rendimiento físico del deportista al alterar el control postural mediante influencias de las cadenas musculares masticatorias y cervicales. El bruxismo por estrés ocasiona sobrecarga en los músculos maxilofaciales, que provoca una reacción en cadena con otros músculos y provoca dolores por tensión en la cabeza, cuello, trapecio, dorsales, lumbares, glúteos e isquio-tibio peroneo. Muchos problemas musculares de larga duración se ven afectados por no dar solución a problemas bucodentales. ⁽³⁾

Por otra parte no se puede negar que una correcta salud bucodental forma parte de la estética que califica a algunas disciplinas deportivas, dentro de las cuales se encuentran el nado sincronizado y la gimnasia rítmica y artística, y la pérdida de dientes puede tener una importancia significativa en la autoestima de los adolescentes deportistas, tal como sucede en la población general. ⁽³⁾

CONCLUSIONES

Los profesionales de la salud y del deporte desempeñan un papel fundamental en la atención integral a la salud bucodental en la adolescencia teniendo en cuenta que la práctica de la actividad física y el rendimiento de los deportistas puede verse influenciado por afecciones bucodentales como periodontitis, caries dental, erosión dental, pericoronaritis, entre otros. La mayoría de las lesiones que se producen en la adolescencia están relacionadas con los deportes y las actividades recreativas. Muchas de ellas se deben a la falta de prevención, a una inadecuada preparación física y a la falta o al uso incorrecto del equipo de seguridad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1- Organización Panamericana de la Salud. Una guía para implementar la Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente en América

- Latina y el Caribe. Washington, D.C.: OPS; 2018. Disponible en: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Gu%C3%ADa-EWEC-LAC-Estrategia-Mundial-para-Salud-de-Mujer-Ni%C3%B1o-y-Adolescente-en-ALC.pdf>
- 2- Herrera F, Atzinmadrid LE, Arredondo IL. Salud oral, imagen corporal y estética bucal en adolescentes. Revista de Educación y Desarrollo. [Internet]. 2020 Abril-junio [citado: 9 mar 2021]; 53. Disponible en: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/53/53_Herrera.pdf
- 3- Sánchez S. Interacciones entre la salud bucodental y el rendimiento deportivo anaeróbico. [Tesis para optar el grado de doctor en Ciencias]. Barcelona: Universidad d Barcelona; 2014. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/60503>
- 4- Cuba. Ministerio de Salud Pública. Programa Nacional de Salud para la Atención Integral en la Adolescencia. Cuba 2012-2017 [Internet]. La Habana: MINSAP; 2011. Disponible en: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Programa%20nacional%20de%20salud%20para%20la%20atenci%C3%B3n%20integral%20en%20la%20adolescencia%20%28Cuba%29.pdf>
- 5- Sosa M.,et. al. Atención estomatológica a la población menor de 19 años. Manual de procedimientos. La Habana: Editorial de Ciencias Médicas; 2018. Disponible en: <http://www.bvscuba.sld.cu/libro/atencion-estomatologica-a-la-poblacion-menor-de-19-anos-manual-de-procedimientos>
- 6- Mazariegos M, Stanford A. Salud bucal en la adolescencia. México: CENAPRECE; 2012. Disponible en: https://salud.edomex.gob.mx/isem/documentos/temas_programas/sbucal/Manuales/MANUAL%20SALUD%20BUCAL%20ADOLSESCENCIA.pdf
- 7- Alcaina Lorente A, Saura López V, Pérez Pardo A, Guzmán Pina S, Cortés Lillo O. Salud oral: influencia de los estilos de vida en adolescentes. Rev Pediatr Aten Primaria. 2020; 22:251-61. Disponible en: <https://pap.es/articulo/13094/salud-oral-influencia-de-los-estilos-de-vida-en-adolescentes>
- 8- Cárdenas R, Robledo E. Odontología aplicada al deporte. Una Especialidad que permite elevar el rendimiento y calidad de vida en los atletas. 1ra edición.

Alemania: Edición Grin; 2010. Disponible en:
<https://www.grin.com/document/163524>

9- Organización Mundial de la Salud. Salud bucodental, 2018. Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>

10- Flores Alarcón, G. Impacto de la salud bucal en la práctica deportiva competitiva. Revisión de la literatura. Int. J. Med. Surg. Sci., [Internet]. 2017[citado 2021 Ene 16]; 4(2):1186-1190. Disponible en:
<https://docplayer.es/80783155-Impacto-de-la-salud-bucal-en-la-practica-deportiva-competitiva-revision-de-la-literatura.html>

11- World Dental Federation. Proyecto de declaración de política de la FDI. Odontología deportiva, 2016. Disponible en:
<https://www.fdiworlddental.org/es/resources/policy-statements-and-resolutions/odontologia-deportiva>

12- Cossio Bolaños W. Estomatología deportiva. Odontología Sanmarquina. [Internet]. 1998 [citado 2021 Ene 16]; 1(2). Disponible en:
http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/odontologia/1998_n2/est_deportiva.htm