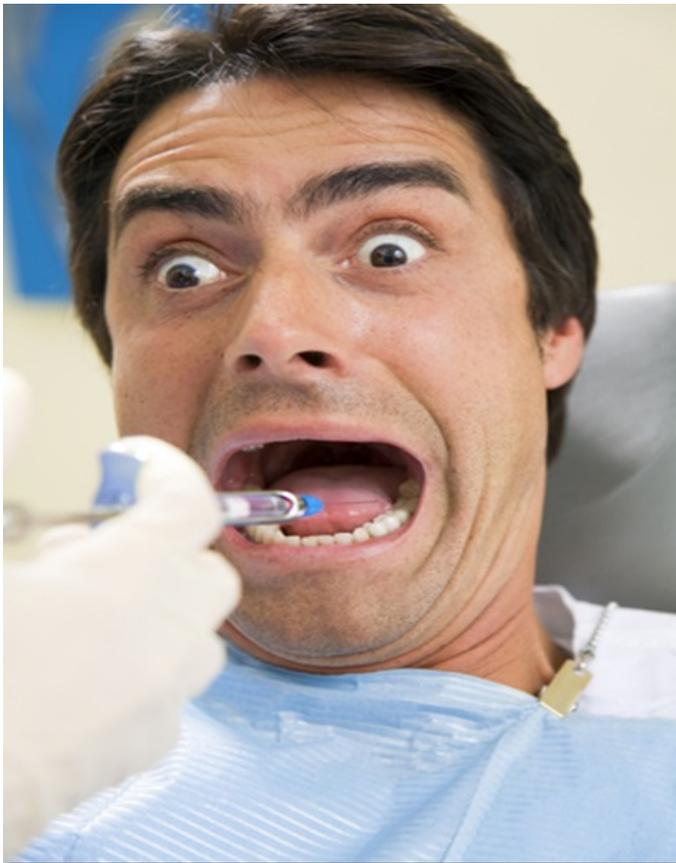


T5. TÉCNICAS DE APOYO PSICOLÓGICO REDUCTORAS DE LA ANSIEDAD



1. Relación entre el dentista y el paciente

Cuando un paciente acude a la consulta de un dentista suele ser porque presenta dolor, impotencia o limitación funcional de algún tipo.

•**ANSIEDAD:** Alteración psíquica caracterizada por un estado de extrema inseguridad e inquietud.

•**ANGUSTIA:** Consiste en opresión, respiración fatigosa a causa de la “pesadez “ de la atmósfera, de un estado morboso, un disgusto, etc. (**No es la respuesta a una amenaza real**, sino la consecuencia de la impresión de un peligro indefinido). Se acompaña de manifestaciones somáticas (visión borrosa, cefaleas, mareos, insomnio, ...)

- **MIEDO O TEMOR:** Constituye una turbación de ánimo, un sentimiento de inquietud y una conmoción psicofisiológica que se experimenta ante un peligro concreto, sea éste real o imaginario.
- **ESTRÉS:** Conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta anatomofisiológica inespecífica. Consiste asimismo en un estado de tensión aguda del organismo obligado a reaccionar, defendiéndose, frente a una situación de amenaza o agresión cualquiera.

MANIFESTACIONES DE LA ANSIEDAD EN LOS **PACIENTES:**

- 1.Alteración del tono de voz o trastornos el lenguaje
- 2.Expresión de temor en la cara
- 3.Tensión corporal del paciente en el sillón dental (cierra los ojos; cierra los ojos o los mueve incesantemente)
- 4.Cambia de posición constantemente, sin encontrar una lo suficiente cómoda
- 5.Pregunta sin cesar qué se le va a hacer o para qué sirve un instrumento
- 6.Utilización de preguntas como mecanismo para retrasar el tratamiento
- 7.Deseo constante de beber agua o enjuagarse
8. Manifestaciones neurovegetativas: taquicardia, taquipnea, sialorrea, diarrea, poliuria

CONSECUENCIAS DE LA ANSIEDAD

- Evitación o retraso de las visitas al dentista(se agrava la patología)
- Disminución del umbral o la tolerancia al dolor
- Menor colaboración del paciente
- Recuerdos insatisfactorios
- La ansiedad del paciente favorece la ansiedad del dentista



ACTITUD DEL DENTISTA FRENTE A LA ANSIEDAD DEL PACIENTE

El profesional debe reconocer las manifestaciones de ansiedad y adoptar ciertas medidas **antes y durante** el tratamiento.

a) ANTES DEL TRATAMIENTO ODONTOLÓGICO:

- **Escuchar** con paciencia al enfermo
- Recoger información del **nivel de ansiedad** y buscar sus **causas**
- **Explicar** al paciente el **plan de tratamiento**
- Atender a cada paciente adaptándose a sus características personales
- Crear un **ambiente de calma y relajación**
- **Planificar** los tratamientos de **modo progresivo** (empezando por los menos traumáticos y molestos)

* En ocasiones es necesario recurrir a **ansiolíticos** (la noche anterior y media hora antes del tratamiento)

b) **DURANTE EL TRATAMIENTO ODONTOLÓGICO:**

- **Evitar palabras** de alto contenido emocional (aguja, pinchazo, dolor)
- **Explicar lo que** el paciente **va a sentir** (ruido, agua, “acorchamiento”)
- **Informar** al paciente sobre la normalidad de ciertas manifestaciones fisiológicas (taquicardia, sudoración) durante el tratamiento
- **Advertir** al paciente **si** en algún momento **va a sentir dolor**
- **Dar creencia de dominio** al paciente indicándole **que nos manifieste** con algún gesto sus sensaciones
- **Emplear palabras de ánimo** como refuerzo ante comportamientos positivos (sobre todo en niños)

-Más de la mitad de los pacientes que acuden al dentista presentan algún grado de ansiedad.

-El **paciente** que llega a la consulta dental en esta situación **reclama** del dentista una **actitud dual: terapéutica y ansiolítica**. Esta última suele ser la más valorada por el paciente, quien en general no va a ser capaz de evaluar la capacidad técnica del profesional.

-De ahí que el dentista deba adaptar su conducta a las características de cada paciente: **no sólo tratará la enfermedad, sino que sobre todo tratará al enfermo**.



Papel del auxiliar para calmar la ansiedad del paciente:

- Informar al paciente adecuadamente y resolver sus dudas, puede ayudar a disminuir su ansiedad.
- Trato amable y con cariño
- En ocasiones, el paciente se tranquiliza si el auxiliar le da la mano.
- En tratamientos arriesgados en los que el paciente no debe moverse (peligroso), el auxiliar puede controlar los movimientos del paciente y proteger de posibles movimientos bruscos y peligrosos.
- El auxiliar acompaña al paciente desde la sala de espera hasta el box e invita al paciente a sentarse en el sillón dental.
- Una vez terminado el tratamiento, el auxiliar se asegura de que el paciente se encuentra bien y le acompaña hasta la recepción o hasta la salida.

POSTOPERATORIOS EN ODONTOLOGÍA



a) Tras la aplicación de anestesia local

- Explicar al paciente que es normal que el efecto de la anestesia perdure un poco de tiempo, y que conviene que no coma nada y que tenga cuidado de no morderse hasta que se pase su efecto (aproximadamente 1 hora).

b) Tras una extracción dentaria

- Mantener la gasa apretada durante 30 minutos, sin hablar.
 - No escupir ni enjuagarse en 24-48h.
 - No beber con pajita.
 - Comer dieta blanda y fría (24-48h).
 - No fumar durante 7-10 días.
 - A partir de 48-72h es recomendable enjuagarse con agua y sal(favorece la cicatrización)
- * Si le molesta o le duele, puede tomarse un analgésico.

c) Tras una cirugía bucal

- Mantener la gasa apretada 20-30min. A los 30 min. quitar la gasa, y si sigue sangrando, poner otra durante otros 30 min.
- No escupir ni enjuagarse durante 24-48h.
- No beber con pajita.
- Comer dieta blanda y fría (24-48h).
- No fumar durante 7-10 días.
- Hielo u objeto frío en la zona de la cirugía.
- Intentar comer por el otro lado y mantener la zona de la cirugía lo más limpia posible.
- A las 48-72h es recomendable enjuagarse con agua y sal para favorecer la cicatrización.

*A los 10 días retirar la sutura.

* Si le molesta al paciente, podrá tomar un analgésico.

- Es recomendable que el auxiliar llame a los pacientes tras la cirugía o la extracción para asegurarse de que todo ha ido correctamente.
- El mismo día que el dentista retire las suturas, podrá revisar la correcta cicatrización de la herida.
- El dentista indicará las instrucciones operatorias de forma oral al paciente. Luego, el auxiliar dental le entregará estas mismas instrucciones por escrito al paciente.
- Será importante prevenir al paciente sobre las posibles complicaciones que puedan surgir en el post-operatorio, para que, en el caso de que aparezcan, el paciente no se alarme. Le entregaremos un teléfono de contacto para llamar si se encuentra mal o por si tiene alguna duda.