

CÓMO VENCER EL MIEDO AL DENTISTA

Todos queremos tener una sonrisa saludable y hermosa. Sin embargo, el miedo y la ansiedad que nos genera tener que ir al dentista pueden impedirnos alcanzar este objetivo.

Alrededor del 9 al 20% de los estadounidenses evitan ir al dentista por la ansiedad y el miedo que esto les provoca.*

Si tiene miedo de ir al dentista, no pierda las esperanzas. Sin importar qué tan grande sea su miedo, hay recursos a su disposición para ayudarlo.



El 20% no va al dentista por miedo

¿Qué provoca el miedo al dentista?

La causa por la cual las personas evitan ir al dentista puede ser la ansiedad y el miedo que esto les provoca. Se trata de dos reacciones a un peligro desconocido. También es posible que ni siquiera sepa qué le provoca estos sentimientos intensos.

Algunos motivos comunes por los que las personas temen ir al dentista incluyen:**

- ▶ Dolor
- ▶ Pérdida del control (el hecho de no poder levantarse e irse en medio del tratamiento o la imposibilidad de comunicarse libremente durante el tratamiento)
- ▶ Temor al equipo que utiliza el dentista
- ▶ Temor al dentista
- ▶ Temor a los ruidos fuertes
- ▶ La sensación de ahogo o arcadas
- ▶ Una experiencia anterior desagradable con un dentista

Sin importar qué tan personales y significativos sean sus miedos, debe ser consciente de que su dentista está capacitado y familiarizado con estos miedos, y podrá ayudarlo a enfrentarlos.

Contigo paso a paso.®



¿Por qué es importante vencer el miedo al dentista?

Hacerse chequeos, limpiezas y radiografías regulares es fundamental para su salud bucal y la salud en general. Los estudios de investigación han demostrado que existe una vinculación entre la enfermedad de las encías y algunas afecciones médicas graves, como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Una mala salud bucal también puede causar otros problemas más comunes, como mal aliento, dificultades para hablar y mala digestión.

¿De qué formas se puede enfrentar el miedo al dentista?

- Hable con su dentista sobre sus miedos antes de comenzar el tratamiento; comunicar los miedos es fundamental.**
- Relajación e hipnosis; escuchar música relajante suele ser útil.***
- Hable sobre sus miedos con un profesional de salud del comportamiento con licencia. Muchos

empleadores ofrecen un programa de asistencia a los empleados que incluye la atención de profesionales de salud del comportamiento, que pueden ayudarle a enfrentar su miedo.

- Haga una consulta con su dentista antes de comenzar cualquier tratamiento. Escriba sus sentimientos y preguntas, y compártalos con su dentista.
- Si le preocupa el costo de su tratamiento, consulte a su dentista sobre un plan de pago. Aunque la mayoría de los procedimientos están cubiertos con cargos razonables, muchos dentistas llegan a un arreglo con los pacientes que tienen problemas financieros y no pueden recibir el cuidado dental necesario.
- Los nuevos equipos y métodos de tratamiento permiten que determinados procedimientos que solían considerarse incómodos sean más rápidos y agradables que en el pasado.

Si tiene miedo de ir al dentista, no está solo. Vencer sus miedos con las técnicas descritas más arriba puede darle una sensación de mayor control sobre su propia salud.



Por eso, no deje pasar más tiempo, y logre esa sonrisa hermosa, saludable y blanca que todos deseamos tener.



*"Easing Dental Fear in Adults". WebMD. Fecha de acceso: enero de 2019. <<https://www.webmd.com/oral-health/easing-dental-fear-adults#1>>.

**"Why People Are Afraid of the Dentist and How to Help". Dental Brothers Family to Family Care. Julio de 2018. <<https://www.dentalbrothers.com/why-people-are-afraid-of-the-dentist-and-how-to-help/>>.

***"5 Tips for Dealing with Dental Anxiety". Dental Brothers Family to Family Care. Enero de 2018. <<https://www.dentalbrothers.com/tips-for-handling-dental-anxiety/>>.

Este documento es proporcionado por Cigna únicamente con fines informativos para promover la salud de los clientes. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar el cuidado dental apropiado brindado por un dentista. Cigna no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de ninguna información proporcionada en este documento. Consulte siempre a su dentista para saber qué exámenes, tratamientos, pruebas y recomendaciones de cuidado de la salud son adecuados para usted.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna HealthCare of Connecticut, Inc., y Cigna Dental Health, Inc. y sus subsidiarias. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.