

SALUD Y DEPORTE

No podemos entender

*la salud sin el deporte
ni el deporte sin la salud*

Más vale prevenir...

Para poder practicar un deporte con garantías hay que saber cómo está el cuerpo.

Por eso son necesarios los reconocimientos médicos y las pruebas de esfuerzo.

Novedades en el deporte

Progresivamente, al deporte se le han ido sumando profesionales de diversos campos sanitarios:

- Médicos
- Enfermeros
- Fisioterapeutas
- Dietistas-nutricionistas
- Podólogos
- Psicólogos

*...y ¿el higienista?
...y ¿el dentista?*

1. Vougiouklakis G, Tzoutzas J, Farmakis E-T, et al. Dental data of the Athens 2004 Olympic and Paralympic Games. *Int J Sports Med.* 2008;29:927-33.

LA BOCA ES ESENCIAL

¿Sabías que...?

La atención dental en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 fue el **segundo servicio más demandado** por los deportistas¹.

En los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 se realizaron a los deportistas cerca de 1600 tratamientos dentales².

En los Juegos Olímpicos de Londres 2012, el **30% de las urgencias** de los deportistas eran **de origen dental**³.

Más del **80%** de los deportistas de Aragón **presentan sangrado en las encías**⁴.

Más del **70%** de los deportistas aragoneses **tienen placa bacteriana** en los dientes⁴.

Más de la **mitad** de los deportistas aragoneses **tienen desgastes** en los dientes.

Y **solamente un 10%** utiliza una férula protectora dental⁴.

2. Yang X-J, Schamach P, Dai J-P, et al. Dental service in 2008 Summer Olympic Games. *Br J Sports Med.* 2011;45:270-4.

¿Qué se puede hacer?

Los deportistas aragoneses acuden al dentista cada 19 meses.

Igual que se hace una prueba de esfuerzo o una espirometría, revisate la boca.

¿Qué tratamientos son los más habituales?

Limpieza dental

Así se elimina la placa bacteriana y se reduce el riesgo de tener caries y problemas en las encías.

Tratar caries

Si se detecta pronto, el tratamiento de la caries es más sencillo, menos costoso y nada doloroso.

Férulas de protección

Para proteger los dientes y los tejidos blandos de la boca se aconseja utilizar una férula de protección durante la realización del deporte.

3. Needleman I, Ashley P, Petrie A, et al. Oral health and impact on performance of athletes participating in the London 2012 Olympic Games: a cross-sectional study. *Br J Sports Med* 2013;47:1054-58.

4. de la Parte Serna AC, Análisis del estado de salud bucodental en deportistas de élite y alto rendimiento en la Comunidad Autónoma de Aragón.