E N T R E V I S T A

¿Hemos valorado el impacto del Covid-19 en nuestra salud bucodental? Conozcamos cuidados y medidas de higiene en esa zona.

DIEGO MARTÍNEZ

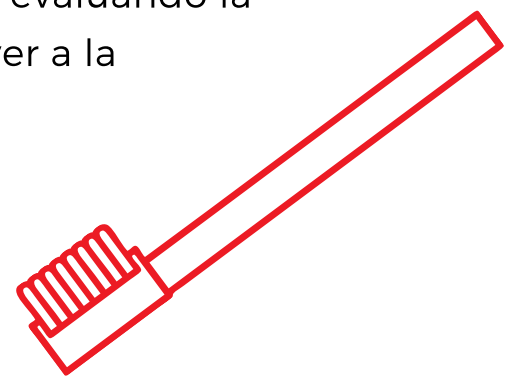
ODONTÓLOGO

Diego

Estudio Odontología en la Universidad San Pablo CEU y realizó el Master Oficial en Cirugía Bucal e Implantología.
Actualmente se dedica a la práctica privada y colabora con ONG´s de odontólogos solidarios.

Hola Diego.
Lo primero, espero que tus familiares, amigos y conocidos se encuentren bien. ¿Personalmente, has sufrido algún efecto de salud relacionado con el coronavirus? (Si la respuesta es SÍ, ¿podrías relatar un poco de tu experiencia?)
Afortunadamente no he sufrido en mi propia piel ningún signo de esta enfermedad. A pesar de ello, sí conozco en mi entorno cercano personas que han tenido sintomatología, pero sin confirmación clara de la enfermedad, ya que no han tenido la suerte de poder realizarse los test que lo confirman.
En mi ámbito profesional tengo compañeros de clínica que sí han padecido la enfermedad y han evolucionado satisfactoriamente, sin tener ninguna complicación.

¿Qué han supuesto para ti a nivel laboral estas semanas de cese de actividad? ¿Has solicitado y/o recibido algún tipo de ayuda para poder llevarlo mejor?
Desde que se decretó el estado de alarma el 14 de marzo, la empresa donde trabajo decidió cesar la actividad de la mayoría de las clínicas. Nuestro colectivo pertenece al ámbito de la salud, y por lo tanto somos un servicio esencial, por ello la empresa dejó abiertas algunas clínicas para realizar exclusivamente tratamientos de urgencia.
Durante este período de tiempo ni yo, ni el resto de mis compañeros hemos podido trabajar, y actualmente la empresa está evaluando la forma de volver a la normalidad.



Hablamos con un dentista, profesión que por naturaleza requiere contacto directo y cercanía con el paciente. ¿Qué medidas de seguridad extra van a necesitarse en tu sector y que inconvenientes pueden tener a la hora de desarrollar tu labor?

Sin duda alguna, somos un gremio con un alto riesgo de infección. En las clínicas dentales, desde hace muchos años, se llevan a cabo unas medidas de seguridad extremas, desinfección y esterilización del material empleado, para impedir infecciones como la hepatitis o el VIH. Para nosotros no es nuevo utilizar los equipos de protección individual.

A día de hoy, ya existen protocolos de prevención específicos para esta situación y me gustaría destacar las recomendaciones dadas por el Consejo General de Colegios de Odontólogos y Estomatólogos de España. Este organismo ha facilitado de forma gratuita un curso a distancia, "Plan de acción dental para el período postepidérmico Covid-19", de seis horas de duración, para todos los profesionales.

En este protocolo nos indica paso por paso como debemos actuar, y que EPIs utilizar, como por ejemplo: doble guante, una mascarilla de tipo ffp2 y encima de ella una mascarilla quirúrgica, protección ocular mediante gafas o pantallas faciales, gorro y bata desechable impermeable.

Debemos asegurarnos de que todo el personal está en perfecto estado de salud. Otras medidas de seguridad aplicadas en la sala de espera será la distancia entre las sillas, eliminar todo el mobiliario prescindible y evitar coincidencias de pacientes.
Dentro del gabinete, tendremos el material necesario preparado y el resto guardado en cajoneras, y protegiendo superficies mediante materiales desechables. Y una vez que hayamos terminado el tratamiento, retiraremos el material contaminado, desinfectaremos y limpiaremos superficies, procederemos a la esterilización del material y ventilación del gabinete.
El mayor inconveniente que hemos padecido durante este tiempo, y creo que a día de hoy se está solventando, es nuestra capacidad para conseguir suficientes EPIs para poder desarrollar una actividad normal.

Vosotros tomáis medidas, pero también los pacientes deberán tener en cuenta la situación. ¿Qué medidas de higiene y salud deberán tomar ellos para acudir a vuestros servicios con garantías?
Siguiendo con las recomendaciones del protocolo del Consejo General de Colegios de Odontólogos y Estomatólogos de España, los pacientes no deberán venir a su cita si han tenido sintomatología asociable a la infección por coronavirus en los últimos catorce días. Si es posible, tendrán que venir a la consulta solos, y únicamente pacientes menores de edad o con alguna patología podrían acudir acompañados.

Extremadamente importante es cumplir con la distancia de seguridad y ser puntuales en las citas para evitar aglomeraciones en la sala de espera. Sería recomendable ofrecer al paciente la limpieza de manos antes de entrar a la clínica, prohibir el cepillado de dientes en los aseos, ya que puede ser un foco de contagio, y facilitar el pago con tarjeta de crédito del tratamiento realizado.

Estos días, muchas personas han manifestado ansiedad y estrés motivados, entre otras razones, por el confinamiento y preocupaciones de salud y económicas. Esos estados han provocado dolores de cabeza y también a nivel de dientes en algunas personas. ¿Incide la ansiedad y el estrés en los dientes? ¿Cómo?

Por supuesto que existen patologías orales relacionadas con la ansiedad y el estrés.

Un paciente con ansiedad y estrés segrega menor cantidad de saliva, la función de esta es hidratar la cavidad bucal, por lo que podemos encontrar pacientes con afecciones de boca seca o boca ardiente, podemos observar mayor acúmulo de placa bacteriana, ya que la saliva realiza un lavado natural y evita la proliferación de bacterias, y por último, cuanto menor cantidad y peor calidad de saliva tengamos seremos más susceptibles a la aparición de caries dentales.

En pacientes con ansiedad y estrés hay mayor incidencia de presencia de aftas o llagas en la mucosa oral, pudiendo llegar a ser estas dolorosas y muy incomodas. También se relaciona el bruxismo, apretar o rechinar los dientes, con épocas con mayor estrés o ansiedad.

Esta disfunción la realizamos principalmente cuando dormimos, produciendo un descanso nocturno de poca calidad, contracturando la musculatura facial y craneal provocando fatiga y puntos gatillo en los músculos afectados, y por último causando un trauma a nivel de la articulación temporomandibular dificultando la apertura oral o haciendo esta dolorosa. Este trauma continuado en los dientes por el bruxismo se verá reflejado por zonas desgastadas, o incluso fracturas en ellos o en zonas restauradas.

Vamos ahora a pararnos en el cepillo de dientes. En estos días extremar la higiene bucal es importante, pero deberíamos prestar atención también al propio cepillo. De por sí tendemos a alargar su vida útil más allá de lo recomendado y es habitual que muchas personas los dejen en el mismo recipiente o espacio en el baño. ¿Qué medidas podríamos tomar para prevenir contagios en casa y cómo deberíamos lavar nuestros cepillos después del lavado? ¿Y existe alguna forma para desinfectarlos mejor en estos días?

El cepillo es nuestra herramienta, el mejor aliado que tenemos para evitar que aparezcan patologías orales, y por ello es fundamental el uso correcto que hagamos de él y su buen mantenimiento. Se recomienda cambiar el cepillo cada tres meses, a partir de ahí la limpieza que realizará será peor pudiendo ocasionar daños en la encía y en los dientes al presentar desgastes las cerdas del cepillo.

Dada la situación actual y para disminuir el riesgo de contagio cualquier persona que haya pasado por la enfermedad debería desechar automáticamente su cepillo de dientes, y por supuesto es elemental que no debemos intercambiar o usar los cepillos de otras personas. Los cepillos son exclusivamente de uso individual, así evitaremos infecciones cruzadas. Después del cepillado es siempre importante enjaguarlo con agua, eliminando cualquier resto de alimento, placa bacteriana y de dentífrico, y aún más importante es secarlo bien para evitar que quede humedad.
Para desinfectarlos podemos hacerlo con soluciones de agua y bicarbonato, peróxido de hidrógeno o diluir una parte de hipoclorito de sodio en cien de agua.

Te agradecemos mucho la colaboración en esta entrevista. Antes de despedirnos, me gustaría preguntarte qué es esa cosa que ahora echas muchos de menos de tu día a día anterior y que antes no te valorabas tanto.
Muchísimas cosas me vienen a la cabeza, pero me quedaría con la LIBERTAD en mayúscula. La libertad de poder ir a visitar a mis padres, mi hermano y mi abuela, poderles ver de nuevo, hablar y compartir tiempo. La libertad de salir a la calle a pasear sin tener en cuenta ni preocuparme de las precauciones de mantener la distancia.

La libertad de compartir un aperitivo de domingo con los amigos y planificar la siguiente quedada. La libertad de salir a conocer mundo con mi novia, que somos unos auténticos trotamundos, y creo que aún queda mucho para eso.
La libertad de poder desarrollar mi profesión sin ningún límite. En definitiva, esta crisis sanitaria nos ha privado de nuestra libertad individual y quizás antes no lo valoraba o no lo tenía tan presente, y es algo que es primordial para el desarrollo de cualquier ser humano, por ello, me he propuesto personalmente vivir libremente.

Un abrazo, ánimo y salud.