

## **SONRISAS DEPORTIVAS**

### **Los protectores bucales en las prácticas deportivas**

Autores: Gamino Adriana E., Mendes Claudia A., Quevedo Juan Manuel

Facultad de Odontología

Universidad Nacional de La Plata

Argentina

#### **RESUMEN**

A partir de nuestro trabajo extensionista en los distintos centros operativos, desde la Asignatura Odontología Preventiva y Social, se presenta una excelente oportunidad para implementar medidas preventivas respecto de los diferentes deportes que se practican en los clubes barriales. En la actualidad, encontramos que las prácticas deportivas y gimnásticas están cobrando mayor relevancia y cada vez son más los adeptos de todos los grupos culturales y edades que las practican. Junto con este auge encontramos un gran crecimiento en lo referido a la Odontología Deportiva que con fuertes fundamentos científicos ha logrado insertarse con el fin de prevenir lesiones de origen traumático, como también enfermedades que comprometan los diversos sistemas del organismo a causa de un problema bucodental.

Una de las preocupaciones más notables son las lesiones ocurridas durante su práctica y un elemento esencial es el protector bucal, dispositivo que colocado dentro de la cavidad bucal previene y reduce lesiones orales, que a menudo son irreversibles y pueden conducir a problemas funcionales, estéticos y psicológicos en los atletas. El presente proyecto intenta prevenir, educar, y hacer extensivos hábitos y conductas adecuadas para la salud bucal e integral, en la realización de prácticas deportivas.

#### **EJE TEMÁTICO**

Equidad en salud. Todas las prácticas y acciones sistemáticas destinadas a abordar, desde la perspectiva de la salud, el bienestar general de las comunidades.

#### **UNIDAD ACADEMICA EJECUTORA**

Facultad de Odontología de la Universidad Nacional de La Plata

#### **DESTINATARIOS**

Centros de Fomento, donde se practican diferentes deportes de impacto:

- Centro de Fomento Cultural y Deportivo José Hernández

- Centro Integrador Barrial Altos de San Lorenzo
- Club Social y deportivo Chacharita Platense
- Centro de Fomento Cultural y Deportivo Villa Rica.
- Alumnos masculinos y femeninos inscriptos en los diferentes disciplina: patín, taekwondo, boxeo, básquet, fútbol.

## **LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA**

Centro de Fomento Cultural y Deportivo José Hernández: 131 entre 510 y 511.

Hernández Club de Fomento. Villa Elvira .120 Y 75 – Villa Elvira.

Club Social y deportivo Chacharita Platense: 30 entre 73 y 74. Altos de San Lorenzo.

Centro de Fomento Cultural y Deportivo. Villa Rica.: 425 y 21 d. Villa Elisa

## **JUSTIFICACIÓN**

En la literatura estomatológica se encuentran estadísticas, connotaciones físico-biológicas o psicológicas, tratamientos y complicaciones de los traumatismos.

Dada la importancia que tiene la conservación de los dientes, psicológica y funcionalmente y observando las estadísticas que muestran la alta incidencia de traumas dentarios, proponemos algunas ideas para iniciar la promoción y la prevención. La promoción se realiza con el individuo o en la comunidad a través de campañas de educación para la salud, normas de seguridad en los deportes o la recreación y la divulgación en los medios de comunicación u otras vías, de pautas tendientes a capacitar a todas aquellas personas que trabajan con niños o adolescentes y a los padres en general.

El deporte, como actividad física, precisa gozar de un perfecto estado de salud para obtener el máximo rendimiento. Sin embargo, el control de la salud bucodental de los deportistas es uno de los aspectos menos atendidos a pesar de los numerosos problemas desconociendo cómo el estado de sus dientes puede afectar a su forma física y rendimiento deportivo.

Las lesiones más frecuentes en odontología y que trae las consecuencias nombradas precedentemente son:

- Traumatismos dentales. Más de 5 millones de piezas dentales se pierden al año entre la población, siendo el traumatismo deportivo el causante de hasta el 39% de los casos.
- Caries y desgaste dental. Los deportistas también tienen mayor riesgo de sufrir caries y desgaste dental causado por la deshidratación, la ingesta de productos ricos en glucosa o de bebidas con un PH bajo.

- Dolencias musculo-articulares: Las lesiones periodontales o de las encías provocan desgarros, dolores articulares o lesiones tendinosas, ya que las bacterias de la boca se extienden a través de la sangre y perjudican a los músculos y articulaciones.
- Bruxismo. Los deportistas suelen estar sometidos a momentos de gran tensión que pueden dar lugar a este apretamiento de los dientes. Si este hábito se realiza de manera prolongada puede llegar a producir cefaleas y dolores musculares que influyen en el rendimiento.

Por este motivo está justificada la educación y prevención de las lesiones, el uso del protector bucal personalizado, para el tratamiento en Odontología Deportiva ayudando a reducir el riesgo de sufrir eventuales lesiones bucodentales durante la práctica. Surge como necesidad brindar salud integral a los atletas sobre todo en los deportes de contacto, brindando las herramientas para prevenir, evaluar y tratar las lesiones orofaciales ocurridas en la actividad deportiva mejorando su rendimiento y calidad de vida a los sectores que no tienen asistencia.

## **OBJETIVO GENERAL**

Promover la educación para la salud bucal y prevención de las lesiones orales frecuentes en los deportistas y la concientización del uso de protectores bucales en la práctica de diferentes deportes de contacto.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Implementar un programa barrial de salud bucal aplicada al deporte.
- Interactuar con las diferentes disciplinas intervinientes.
- Realizar un diagnostico de las lesiones más comunes en las distintas disciplinas deportivas.
- Brindar información sobre el correcto uso de los protectores bucales.
- Ejecutar y monitorear programas preventivos básicos y adicionales de acuerdo al nivel de riesgo o actividad bucal preestablecida.

## **METODOLOGÍA**

### **Estrategias o líneas de acción:**

Establecer una vinculación con los profesores deportivos de las distintas disciplinas que se practican en cada centros barrial que trabajan en forma conjunta con los centros operativos de Odontología Preventiva y Social con el fin de concientizar sobre la importancia que tiene

la conservación de los dientes, psicológica y funcionalmente y la alta incidencia de traumas dentarios. La promoción se realiza con el individuo o en la comunidad a través de campañas de educación para la salud, normas de seguridad en los deportes o la recreación y la divulgación en los medios de comunicación u otras vías, de pautas tendientes a capacitar a todos aquellas personas que trabajan con niños o adolescentes y a los padres en general, para prevenir las lesiones por traumas, y a enfrentar las mismas oportunamente una vez ocurridas.

1. Entrevistas estructuradas con las autoridades de los Centros de Fomento incluidos en el programa interiorizándonos, sobre los deportes de riesgo que se practican.
2. Preparación y calibración del equipo interdisciplinario.
3. El equipo de trabajo informará a los profesores, entrenadores de cada disciplina sobre los riesgos de cada deporte y su prevención.
4. Se elaborará un plan educativo y de divulgación en la comunidad con el objetivo de prevenir la complicación de los traumatismos que ocurren en las prácticas deportivas.
5. Se realizarán charlas de educación para la salud bucal en los distintos centros dirigidas a los profesores y alumnos de cada deporte interiorizándolos de la temática, sus consecuencias y su resolución enseñando conceptos de :
  - Salud –enfermedad.
  - Caries y desgaste dental.
  - Traumatismos dentarios.
  - Bruxismo .
  - Dolencias musculares y articulares.
  - Placa bacteriana: caries su consecuencia en el deportista.
  - Asesoramiento dietética.
  - Control de la placa bacteriana: enseñanza de técnica de cepillado.
6. Se completara la actividad con material didáctico apropiado a la temática a desarrollar con: contenidos acerca del cuidado de su salud bucal (folletería y videos).
7. Se pedirá el consentimiento informado a los padres para la realización de historia clínica médica - odontológica, diagnóstico y tratamiento.
8. Se confeccionarán historia clínicas concernientes al estado de salud bucal general de cada deportista, mediante la utilización de fichas odontológicas que permitirá establecer el grado de riesgo o actividad cariogénico, traumatismo, bruxismo, etc.
9. Se realizará el examen físico a cargo del médico integrante del equipo.

10. Confección de los protectores bucales personalizados a cargo de los odontólogos y alumnos integrantes de dicho proyecto.
11. Se evaluará mediante datos estadísticos comparativos el impacto de la implementación del uso de los protectores bucales respecto de la disminución de lesiones traumáticas en las diferentes disciplinas deportivas.
12. Se difundirá en la comunidad de cada centro barrial participante, congresos y jornadas la actividad y el impacto logrado.

**Las actividades serán distribuidas de la siguiente forma:**

*Dirección y Coordinación:*

- Contacto con las autoridades y profesores de las diferentes áreas.
- Coordinación de las actividades con los profesores de los centros de fomento.
- Observación y entrevistas estructuradas con las autoridades de los distintos establecimientos e instituciones.
- Calibración del equipo de trabajo.
- Evaluación de los resultados obtenidos.
- Tabulación de datos estadísticos.
- Difusión y producción del material obtenido en Congresos y Jornadas y en la institución participante.

*Integrantes docentes:*

- Elaboración de fichas odontológicas.
- Registro fotográfico de las actividades que se desarrollen.
- Talleres de educación para la salud a entrenadores alumnos de las distintas disciplinas deportivas.
- Supervisión en la confección de protectores bucales.

*Alumnos Participantes:*

- Elaboración de entrevistas estructuradas.
- Diseñar y elaborar material didáctico apropiado a la temática a desarrollar: macromodelos, macrocepillos, trípticos de divulgación educativa.
- Toma de impresiones de las arcadas dentarias de cada participante. Su correspondiente vaciado con yeso, para realizar posteriormente los protectores bucales.

*Todo el equipo de trabajo:*

- Presenciar talleres, y actividades de cada uno de los coordinadores participantes.
- Dictar charlas de educación para la salud bucal dirigida a profesores de educación física, padres y educandos, Relevamiento del estado de salud bucal.
- Presenciar y ejecutar los procedimientos de RCP dictados por el médico participante.
- Evaluaciónn: Se realizará una evaluación inicial, intermedia y una final o de impacto.

## **ACTIVIDADES**

1. Calibrar convenientemente al grupo de trabajo con objetivos en común.
2. Contacto interdisciplinar de manera que nos permita conocer la problemática, con la comunidad y el centro de prácticas deportivas.
3. Capacitación del grupo de trabajo, respecto del medio de comunicación para el logro de un contacto más profundo con los deportistas y autoridades pertinentes para abordar las medidas preventivas en salud.
4. Interiorizar a las centros deportivos seleccionadas del proyecto, comprometiendo su participación.
5. Coordinación de las actividades con los directivos, entrenadores, preparados físicos de los establecimientos convirtiéndose en agentes multiplicadores de la filosofía del proyecto, estableciendo los días y horarios de concurrencia a dicha institución.
6. Elaboración de material educativo por parte del equipo de trabajo y alumnos participantes.
7. Promoción de la salud a través de charlas educativas con la participación de autoridades, padres y deportistas en forma activa y con material educativo apropiado para tal fin y a las diferentes edades.
8. Taller sobre asesoramiento dietético para mejorar el rendimiento deportivo
9. Relevamiento del estado de salud bucal previa autorización, consentimiento informado firmado por los padres, que se realizará volcando los datos del estado bucal de los niños a la historia clínica permitiendo establecer un diagnóstico precoz y poner en práctica las actividades correspondientes.
10. Relevamiento del estado de salud previa autorización de los padres a cargo del médico interviniente de los centros operativos volcando los datos del estado de los niños a la historia clínica permitiendo establecer un diagnóstico precoz y poner en práctica las actividades correspondiente.
11. Realización de la toma de impresiones con alginato con cubetas perforadas de cada participante según, consentimiento informado de cada deportista, otorgado a los padres.

12. Confección del modelo de trabajo que permitirá la confección individualizada de los protectores bucales con vacupress.
13. Evaluación estadística respecto de la disminución de lesiones traumáticas a partir del uso de los protectores bucales en cada disciplina seleccionada.
14. Difusión y producción del material obtenido en Congresos y Jornadas y devolución de la información al establecimiento deportivo.

## **DURACIÓN Y CRONOGRAMA**

12 meses distribuidos en tres cuatrimestres.

- **Primer cuatrimestre:**

- ✓ Contacto con los diferentes centros de fomento cultural y deportivos seleccionados.
- ✓ Capacitación en los diferentes contenidos a cargo de los coordinadores idóneos en su área.

- **Segundo cuatrimestre:**

- ✓ Evaluación diagnóstica.
- ✓ Aplicación y ejecución de dicho proyecto.
- ✓ Confección de los protectores bucales.
- ✓ Continuación de la capacitación en las diferentes áreas.
- ✓ Capacitación en RCP

- **Tercer cuatrimestre:**

- ✓ Recolección de datos.
- ✓ Evaluación continua, sumativa y recíproca.
- ✓ Lograr recursos para continuidad del programa.
- ✓ Difusión y producción del material obtenido en congresos y jornadas.

## **ORGANIZACIONES PARTICIPANTES:**

<b>Organizaciones Nombre</b>	<b>Ciudad, Dpto, Pcia.</b>	<b>Tipo de organización</b>	<b>Nombre y cargo del representante</b>
CENTRO DE FOMENTO VILLA ELVIRA	La Plata, Buenos Aires	Centro de Fomento	Miranda Josefina, Socia directiva

SOCIEDAD DE FOMENTO SOCIAL Y CULTURAL VILLA RICA	Villa Elisa, La Plata, Buenos Aires	Centro de Fomento	Jose Robaina, Presidente
CLUB CHACARITA PLATENSE	La Plata, Buenos Aires	Club Social y Deportivo	José Gutzman, Presidente
CENTRO DE FOMENTO CULTURAL Y DEPORTIVO JOSE HERNANDEZ	La Plata, Buenos Aires	Centro de Fomento	Seoane, José, Presidente

## **SOSTENIBILIDAD**

Las variables e imprevistos posibles en el transcurso del proyecto están sujetas a la no participación de los talleres y no aceptación de parte de los padres por desconocimiento, por incompatibilidad de horarios para concurrir a las reuniones informativas, además de otros factores como el receso invernal, o aparición de enfermedades infantojuveniles o eruptivas que se puedan presentar en el transcurso del mismo.

Revirtiendo estos aspectos negativos, dicho proyecto podrá prosperar y contemplar una mayor comunidad deportiva.

## **AUTOEVALUACIÓN**

- El deporte como actividad física, precisa gozar de un perfecto estado de salud para obtener el máximo rendimiento.
- Los traumatismos dentales es uno de los problemas más frecuentes
- Las afecciones bucodentales actúan directa o indirectamente al deportista, alterando su salud general y comprometiendo su rendimiento.

## **INDICADORES DE PROGRESO Y LOGRO**

1. Nivel de conocimiento de las lesiones deportivas.
2. Número de deportistas evaluados clínicamente y necesidades identificadas, por el deporte practicado.
3. Instituciones y personas participantes de los Talleres de Educación para la Salud.
4. Medición de la reducción de las lesiones deportivas a partir de las estadísticas relevadas de cada deporte.



## RESULTADOS ESPERADOS

- Reducción de los traumatismos al analizar la actividad anual de cada disciplina deportiva.
- Una comunidad informada y con mayor conciencia de las lesiones deportivas y las herramientas para la resolución de casos.
- Deportistas, entrenadores, preparador físico, familiares concientizados en la importancia del cuidado bucal para un mayor rendimiento deportivo.

## BIBLIOGRAFÍA

- CASTRO J.C. "Medicina Deportiva". Deportes IPD N.º 10 Año II. Mayo - abril 1996. p 5.
- COSSIO BOLAÑOS W. Odontología Sanmarquina .Vol. 1 • N° 2 • 1998 ESTOMATOLOGÍA DEPORTIVA Disponible en:
- [http://sisbib.unmsm.edu.pe/BvRevistas/odontologia/1998\\_n2/est\\_deportiva.htm](http://sisbib.unmsm.edu.pe/BvRevistas/odontologia/1998_n2/est_deportiva.htm)
- CAMP JOEH Diagnostico y Terapéutica de Heridas Dentales vinculadas con los Deportes". C.O.N.A. Vol. 4 1991. 719-742.
- DÍAZ FERNÁNDEZ J.M. KINDELÁN LUSSON M. GÁMEZ RODRÍGUEZ M.F. Prevalencia de fracturas faciales vinculadas con el deporte. Rev Cubana Estomatol v.41 n°2. Ciudad de La Habana Mayo-ago.2004. Hospital Clinicoquirúrgico Docente "Saturnino Lora", Santiago de Cuba Disponible en:
- [http://scielo.sld.cu/scielo =S0034-75072004000200006&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo =S0034-75072004000200006&script=sci_arttext)
- CÁRDENAS SOTELO O de. Protección contra traumatismos deportivos. Rev Cubana Estomatol 1972;9:131-45.
- FDI. Asociación Odontológica Argentina Informe Técnico N° 38. Emergencias en la práctica dental Pautas para la protección dental durante las actividades deportivas. Medicamentos y Deportes. 1989.
- JOHNSEN, David "Prevención de Traumatismos Intrabucales en los Deportes" C.O.N.A. Vol. 4 1991. 645-655.
- PINKHAN, J. "Epidemiología y anticipación de lesiones traumáticas relacionadas con los deportes". C.O.N.A. Vol. 4. 1991. 599-615.

- PROTECTORES BUCALES. Disponible en:
- <http://ortodonciasalud.com.ar/2009/04/protectores-bucales-para-deportistas/>
- QUINTANA DÍAZ IC, GIRALT LÓPEZ B. Incidencia de fracturas maxilofaciales relacionadas con el deporte. Rev Cubana Estomatol. 1996;33(2):87-90
- STORCH B. La prevención para un futuro mejor. Rev Asoc. Odont Arg Vol 81, N° 5 1973; p:157-65. (on line 2000) (Consultado 4 febrero2010). Disponible en: <http://www.samct.org.ar/comites/bucoden/protect.htm>
- STUYCK, Juan et al. Protectores bucales en el Deporte, Arch. Medic. del Deporte. Vol III N° 12 1992 ;P:353-356.