

ESTRÉS Y PERIODONTITIS

“Lo que tu mente calla,
tu cuerpo grita”

Nayeli Rubí Ochoa flores
Roger Cartagena Cuadrado
HIGIENE BUCODENTAL



En la era moderna, las fuentes de estrés parecen ser infinitas. la presión laboral, las Dificultades financieras, problemas familiares, incertidumbre sobre el futuro y la constante avalancha de información que recibimos a través de la tecnología son solo algunos ejemplos.

No obstante, el estrés no es solo un problema individual, si no una cuestión social y cultural.

El ritmo de vida acelerado que nos impone la sociedad actual, la cultura

del éxito y la hiperconectividad contribuyen en gran medida a los altos niveles de estrés que experimentamos.

Muchos piensan que el estrés es solo una etapa o una corta situación, aunque lo saludable es que lo sea, esta puede volverse crónica, empezando a afectar de manera física y emocional, haciendo que la salud se deteriore.

De esta manera, empezaremos hablando sobre como el estrés se relaciona ampliamente con la periodontitis >>>

El estrés es la
sal en la vida,
en exceso
puede hacer
mal....



La periodontitis.. esa enfermedad silenciosa que se esconde detrás de las sonrisas radiantes nos recuerda que la salud bucal no es solo cuestión de estética si no bienestar general.

➤➤➤ **antes de hablar sobre como se relaciona el estrés y la periodontitis, enfatizaremos en cada uno.**

La periodontitis, también conocida como enfermedad periodontal o piorrea, es una **enfermedad grave de las encías** que daña los tejidos blandos y el hueso que sostienen los dientes y ayudan a que estos se queden fijos, es decir las estructuras de soporte.

La periodontitis ataca las estructuras . Comienza con una **inflamación leve de las encías** llamada gingivitis, causada por la acumulación de placa bacteriana (que es como una base pegajosa puesta encima del diente) en la línea de la encía.

Si no eliminas la placa bacteriana mediante el cepillado y el uso de hilo dental seguido, puede endurecerse y convertirse en sarro (también llamado cálculo dental) que es una sustancia dura formada a partir de la anteriormente mencionada placa bacteriana.

Pero, te preguntaras, cuáles son los factores que hacen un entorno más propenso a la periodontitis, te lo diremos a continuación:

Mala higiene bucal: el no cepillarte los dientes de 2 a 3 veces al día y no usar hilo dental, puede afectarte más de lo que piensas.

Fumar: fumar debilita el sistema inmunitario, por ello además de la periodontitis este acto te hace propenso a más de una enfermedad.

Diabetes: La diabetes descontrolada puede aumentar el riesgo y gravedad de la periodontitis.

Cambios hormonales: los cambios hormonales durante el embarazo, la menstruación y la menopausia pueden aumentar la sensibilidad de las encías a la placa bacteriana.

Medicamentos: hay medicamentos que pueden causar sequedad bucal lo cual puede contribuir a la periodontitis

Mala alimentación: una dieta deficiente en nutrientes puede debilitar el sistema inmunitario y aumentar el riesgo a infección, incluida la periodontitis.

Predisposición genética: algunas personas pueden ser más propensas que otras a la periodontitis

Estrés: niveles elevados de cortisol en saliva (hormona que se libera con el estrés) nos hace más propensos a una periodontitis.

¿QUE CONSECUENCIAS PUEDE TENER LA PERIODONTITIS?

La periodontitis si no se trata a tiempo puede ser grave y afectar tanto a tu salud bucodental como general, en la boca puede producir desde perdida dentaria, mal aliento crónico, dolor e incomodidad. En la salud general, puede producir enfermedades cardiacas, diabetes, partos prematuros y bebes de bajo peso al nacer, como también problemas respiratorios, no obstante, aunque esta tenga consecuencias graves, la buena noticia es que es prevenible y tratable.

CUADRO 1 SÍNTOMAS DE UNA PERIODONTITIS:

Encías inflamadas

Las encías pueden aparecer rojas e hinchadas y sensibles

Sangrado de encías

Las encías pueden sangrar durante el cepillado, el uso de hilo dental o incluso espontáneamente.

Retracción de las encías

Las encías pueden retroceder, exponiendo las raíces de los dientes y creando bolsas periodontales.

Mal aliento persistente

También conocido como halitosis, puede ser un síntoma de infección bacteriana en las encías.

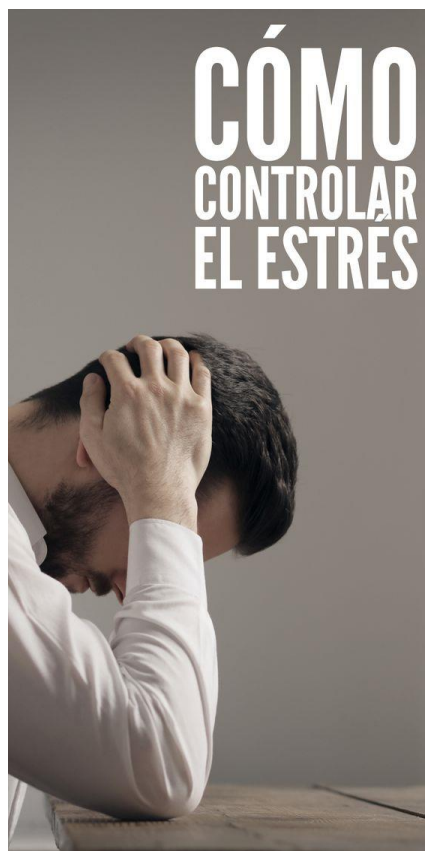
Movilidad dental y sensibilidad

Los dientes pueden volverse sensibles al frío o al calor debido a la exposición de las raíces dentales.

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones percibidas como amenazantes, esta respuesta se activa a través del sistema nervioso autónomo y la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina, **De esta manera comenzaremos hablando sobre el estrés.** En situaciones de estrés, el cuerpo se prepara para la acción, lo que se conoce como la "respuesta de lucha o huida". Fisiológicamente, esto implica cambios como aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada, tensión muscular y liberación de glucosa para proporcionar energía rápida. Aunque esta respuesta es útil en situaciones de peligro inmediato, el estrés crónico o prolongado puede ser perjudicial para la salud física y mental.

¿QUE TAN MALO ES EL ESTRÉS?

para aclarar esto tenemos que hacer hincapié en el hecho de que el estrés se encuentra presente en la vida de todas las personas en forma de retos, como aquello que nos hace levantarnos a estudiar y trabajar todos los días, ese que nos anima a proyectarnos, hacer trabajo social o comunicarnos con otras personas, el problema se encuentra cuando empezamos a sentir un estrés más intenso y más continuo el cual empieza a manifestarse de diversas formas, como tensión muscular, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, alteraciones del sueño, cambios en el apetito, irritabilidad, ansiedad, depresión y dificultades de concentración. Además, el estrés crónico puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes y trastornos autoinmunes, así como contribuir a problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad. Es fundamental aprender a identificar y gestionar el estrés de manera efectiva para mantener un bienestar óptimo.



¿PODEMOS CONTROLAR EL ESTRÉS?

Practicar técnicas de relajación: La meditación, la respiración profunda, el yoga y la visualización son técnicas efectivas para reducir el estrés y promover la relajación.

Ejercicio regular: El ejercicio físico regular ayuda a reducir los niveles de estrés al liberar endorfinas, que son neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo. Caminar, correr, nadar, o incluso, simplemente estirarse pueden ser beneficiosos.

Establecer límites: Aprender a decir "no" de manera adecuada y establecer límites saludables en las responsabilidades puede ayudar a reducir el estrés y evitar la sobrecarga.

Organización y planificación: Mantener un calendario o una lista de tareas pendientes puede ayudar a organizar tus actividades y reducir la sensación de abrumación.

Mantener una dieta saludable:

Consumir una dieta equilibrada y nutritiva puede ayudar a mantener los niveles de energía y reducir la vulnerabilidad al estrés.

Priorizar el sueño: Dormir lo suficiente y tener una buena calidad de sueño es esencial para manejar el estrés. Establecer una rutina de sueño regular y crear un ambiente propicio para dormir puede ser útil.

Buscar apoyo social: Hablar con amigos, familiares o un terapeuta puede proporcionar una salida para expresar tus preocupaciones y recibir apoyo emocional.

Practicar el autocuidado: Dedicar tiempo para actividades que disfrutas, como hobbies, leer, escuchar música o tomar baños relajantes, puede ayudar a reducir el estrés y promover el bienestar emocional.

El estrés crónico puede debilitar el sistema inmunológico, lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades inflamatorias como la periodontitis.



PERO ¿HAY RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y LA PERIODONTITIS?

Cuando estamos en situaciones de estrés, nuestro cuerpo libera una hormona llamada cortisol. En los inicios, los efectos de esta hormona pueden ser beneficiosos cuando tenemos un estrés agudo, pero cuando se libera durante periodos largos de tiempo, puede conllevar problemas en nuestra salud, tanto en el organismo, como en nuestra salud bucal. Un estudio reciente ha demostrado una relación entre niveles elevados de cortisol en saliva, que es la hormona que se libera con el estrés, y una mayor tendencia a sufrir periodontitis, aunque no se conocen los mecanismos exactos.

Pero, además de los mecanismos endocrinos que pueden relacionar el estrés con la periodontitis, existen otros mecanismos que conectan estos dos procesos.

Por un lado, el paciente con estrés deja de lado el buen control de la higiene oral; además, suelen modificar su conducta alimentaria, aumentando el consumo de hidratos de carbono refinados y grasas: y si son fumadores, suelen fumar aún más como consecuencia del estrés.

Por otra parte, en personas con un alto nivel de estrés se producen alteraciones en la microcirculación

de la encía, lo que reduce el aporte de nutrientes a los tejidos. También experimentan cambios en la composición y cantidad de saliva, lo que puede afectar negativamente. Y se altera la respuesta del organismo frente a las bacterias, lo que conlleva una mayor destrucción de los tejidos que rodean a las encías tras periodos de estrés crónico.

Por el contrario, algunas investigaciones sugieren que el yoga y la meditación pueden reducir las citoquinas proinflamatorias y mejorar la respuesta inmune, factor positivo para prevenir las **enfermedades periodontales**. Así que, para prevenir enfermedades de las encías, evita o controla tu nivel de estrés.




¿COMO ESTÁ EL PUNTO DE VISTA EMOCIONAL?

Algunos pacientes consideran la periodontitis como una enfermedad vergonzosa de la que prefieren no hablar, por lo que, en algunos pacientes, periodontitis y estrés pueden interrelacionarse como la 'pescadilla que se muerde la cola'. Las consecuencias de la propia enfermedad periodontal (dolor, sangrado, gusto desagradable, halitosis, apariencia alterada de los dientes, movilidad, pérdida de dientes, etc.) pueden llegar a convertirse en agentes estresores para el paciente.

Los sentimientos que suelen expresar los pacientes periodontales ante su dolencia son miedo (por ejemplo, a perder los dientes), vergüenza (por su propia imagen) o preocupación (por las molestias que les pueda provocar el tratamiento, el coste de éste o su resultado). Por esta razón, la gente necesita concientizar más sobre la importancia de un buen control sobre el estrés como también sobre el priorizar su salud, ya que todo el cuerpo en conjunto es uno. Por ello, tenemos que tratar de mantener cada pieza saludable y en buen estado.

"Una boca sana comienza con una mente sana."

- Barbieri PG. Papel del estrés en la etiopatogenia de la Enfermedad Periodontal [Internet]. Isciii.es. 2003 [citado el 14 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/peri/v15n2/original3.pdf>
- Control del estrés [Internet]. Mayo Clinic. 2023 [citado el 15 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/whats-new/hlv-20049495>
- Clinicablasiaadm P. ¿Hay relación entre la periodontitis y el estrés? [Internet]. Clínica Blasi. 2019 [citado el 15 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://clinicablasia.com/hay-relacion-entre-la-periodontitis-y-el-estres/>
- Barbieri Petrelli G, Mateos Ramírez L, Martínez B. Papel del estrés en la etiopatogenia de la Enfermedad Periodontal. Av Periodoncia Implantol Oral [Internet]. 2003 [citado el 15 de mayo de 2024];15(2):77–86. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-65852003000200004
- Manejo del estrés [Internet]. Medlineplus.gov. [citado el 15 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>
- Carlos.  Periodontitis: Síntomas, Prevención y Tratamiento [Internet]. Unidad Médica. 2019 [citado el 15 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.unidadmedica.com/blog/que-es-periodontitis-tratamiento-sintomas-y-prevencion/>
- Periodontitis [Internet]. Mayoclinic.org. 2023 [citado el 15 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/periodontitis/symptoms-causes/syc-20354473>