

CÓMO ALIVIAR LA ANSIEDAD DENTAL

Consejos para pacientes

¿SABÍAS QUE EL MIEDO AL DENTISTA PUEDE LLEVAR
A PROBLEMAS DENTALES QUE AFECTAN A TU BIENESTAR?

Visitar al dentista con regularidad te ayuda a mantener la boca —y una vida— sana y feliz. Aquí compartimos algunos consejos para que esas visitas sean más fáciles y menos estresantes.

HABLA CON TU DENTISTA



Comparte tus
sentimientos
abiertamente.



Haz cualquier
pregunta
que tengas.



Colabora con
el dentista para
que la visita sea
lo más relajada
posible.

PLANIFICA CON ANTELACIÓN

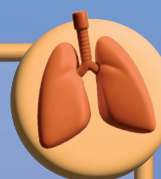


Programa una cita un día en
el que no tengas demasiado
que hacer para evitar añadir
estrés innecesario.



Pídele a un amigo o
familiar que te acompañe.

INTENTA RESPIRAR MÁS PROFUNDAMENTE



Las técnicas de relajación,
como la respiración profunda,
pueden ayudarte a calmar los
nervios. Intenta respirar lenta
y profundamente **antes**
y **durante** tu cita para
estar relajado.



USA UNA SEÑAL PARA PARAR



Acuerda una señal con tu
dentista para que puedas
usarla si te sientes abrumado
o necesitas un descanso
durante el tratamiento. Puede
ser algo tan sencillo como
levantar la mano.

BUSCA DISTRACCIONES



Habla con el equipo que te
trata sobre la posibilidad de
usar distracciones cuando sea
adecuado para que te ayuden
a evadirte de lo que te rodea.
Por ejemplo, una opción es
que lleves auriculares para
escuchar tu música favorita.

SEDACIÓN



Si tienes tanto miedo que eso
impide que recibas el tratamiento
que necesitas, tal vez tu dentista
pueda ofrecerte opciones de
sedación, como el óxido nitroso
u otros métodos, que te ayudarán
a **sentirte más a gusto.**

