

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**.

