

# 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

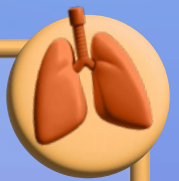


**Programa una cita** un día en  
el que no tengas demasiado  
que hacer para evitar añadir  
estrés innecesario.



**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.**

