

# CÓMO ALIVIAR LA ANSIEDAD DENTAL

## Consejos para dentistas

EL MIEDO AL DENTISTA PUEDE LLEVAR A PROBLEMAS DENTALES QUE AFECTAN A LA SALUD, LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR GENERAL.

Aquí compartimos algunos consejos para ayudar a los dentistas a hacer que las visitas sean más fáciles y menos estresantes para sus pacientes.

### EMPODERA A LOS PACIENTES PARA QUE SE SIENTAN SEGUROS Y ESCUCHADOS



**Saluda** a los pacientes con una cálida sonrisa.



**Empodera** a los pacientes para que se sientan seguros y escuchados.



**Empatiza** con sus necesidades y preocupaciones.



**Explica claramente** los procedimientos que harás y permite que los pacientes hagan preguntas.



**Colabora** con los pacientes para que la visita sea lo más relajada posible.



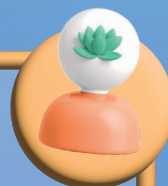
### CREA UN ENTORNO TRANQUILO



Incorpora **elementos que transmitan tranquilidad**, como revistas, juguetes, rompecabezas, libros, música relajante y televisión.



Mantén el espacio bien organizado y **despejado** para fomentar la relajación y la comodidad.



### USA UNA SEÑAL PARA PARAR



Ayuda a los pacientes a sentir que tienen el control durante el tratamiento y acuerda con ellos una señal que puedan usar si se sienten abrumados o necesitan un descanso, como **levantar la mano**.

### USA DISTRACCIONES BASADAS EN EL CONTEXTO



En función del tipo de procedimiento, puedes ofrecer a los pacientes auriculares para escuchar música o ver televisión **para ayudarles a reducir la ansiedad**.

### SEDACIÓN



Si realmente temes que el paciente no pueda colaborar con el tratamiento, hay que evaluar si existen opciones de sedación, como el óxido nitroso u otros métodos, que permitan a los pacientes recibir tratamiento.

