



Afrontando la ansiedad dental



Descripción general

Para muchas personas, la sola idea de ir al dentista les produce preocupación y estrés. Es posible que haya tenido una experiencia dolorosa en el pasado. Tal vez tenga miedo de lo que tomará arreglar una caries u otro problema. Pero no es bueno evitar ir al dentista. Retrasar o saltarse las visitas al dentista hace que los problemas pequeños se conviertan en grandes problemas. Por lo tanto, utilice estos consejos para controlar su miedo.

Comunicación

Cuando haga su cita, infórmele al dentista acerca de su ansiedad. Sea abierto y honesto. Dígame al personal dental que siente miedo. Si ha tenido una mala experiencia en el pasado, hágase saber. Haga preguntas. Pídale a su dentista que le explique todo, antes y durante su procedimiento. Estar informado puede ayudar a calmar sus miedos.

Respiración

Concéntrese en su respiración. Antes de que comience su procedimiento, inhale lentamente mientras cuenta, luego exhale haciendo el mismo conteo. Haga esto cinco veces. Esto le ayudará a relajarse. Hágalo otra vez cuando haya intervalos en el procedimiento.

Señal

Durante su procedimiento, su dentista se asegurará de que usted esté anestesiado y cómodo. Si siente dolor, dígaselo a su dentista inmediatamente. acuerde hacer una señal para indicarle a su dentista que debe detenerse o para que le permita tomar un breve descanso, si usted lo necesita.

Distracciones

Si le molesta el sonido del torno (o taladro) dental, pregunte a su dentista si puede utilizar auriculares. Apriete una pelota antiestrés o juegue con un dispositivo para la inquietud. Estas distracciones ayudan a disminuir su nivel de estrés. También puede hacer un "escaneo corporal". Este es un ejercicio mental. Usted se enfoca en cada parte de su cuerpo, una sección a la vez, relajando sus músculos, desde su cabeza hasta los dedos de sus pies.

Conclusión

Si intenta con estos métodos y aun así siente ansiedad o miedo abrumadores, dígaselo a su dentista. Existen muchas opciones para asegurarse de que sus visitas dentales estén libres de dolor y de estrés. Su dentista puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.