

PSICOLOGÍA

¡Tengo miedo a ir al dentista!

La psicóloga Zoraida Rodríguez muestra que el miedo a estos profesionales tiene diversos orígenes y puede corregirse



No es raro escuchar esa frase, y es que según la Organización Mundial de la Salud, más de 15% de la población sufre este miedo. De hecho, es uno de los motivos más frecuentes para no acudir a este especialista junto al coste de los tratamientos y todo esto a pesar de los consabidos beneficios para la salud.

A Marina el dolor de muelas la estaba matando; sin embargo, ya era la tercera vez que cancelaba la cita. Solo de pensar sentarse en ese sillón, con la luz blanca enfocándole la cara... «Es como las películas en las que te abduce un extraterrestre», me comentaba en consulta. «No ves nada, la luz te ciega y entre medias ves una cara tapada acercándose a ti, escudriñándote con la mirada. Además, a alguien al que sólo se le pueden ver los ojos, con una máscara en la boca... ¿Cómo te puedes fiar en él?». Marina me hacía estos comentarios medio riéndose, medio en serio, pues reconoce lo irracional de su temor. Sabe que el dentista puede ser incómodo, pero que esta evitación que ella sufre, está totalmente fuera de lugar; más cuando el dolor no la deja a penas dormir. Marina sufre odontofobia, una de las fobias específicas más comunes entre los españoles y recogida por el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM-IV).

¿Lo que siento es fobia o sólo algo de respeto?

Tener ciertos reparos o que nos produzca cierto nerviosismo, no es nada raro teniendo en cuenta que la boca es una de las zonas del cuerpo en la que tenemos más sensibilidad. Ver instrumentos afilados o agujas que van hacia ti puede generar cierta inquietud.

Consideraremos que podemos catalogar el miedo de fobia cuando:

- El miedo es excesivo e irracional y se produce no solo en la sala del dentista, sino incluso cuando anticipamos la situación o simplemente la imaginamos.

- Si la persona acude a consulta, la ansiedad se dispara, mostrando un abanico de síntomas de todos los tipos:

- ♦ A nivel fisiológico, en su grado más extremo, se pueden llegar a tener crisis de angustia, o presentar síntomas aislados como temblores, palpitaciones o respiración acelerada, los músculos muy tensos, dolores de estómago o de cabeza, etc.

- ♦ A nivel emocional, la sensación de miedo es la que inunda a la persona, que puede llegar a sentirse paralizada, a romper a llorar o incluso, a sentir cierta irritabilidad o ira.

- La cabeza es una olla a presión, los pensamientos vienen y van, anticipando todo lo malo que puede ocurrir («seguro que me duele muchísimo»), «no lo voy a poder soportar», magnificando la situación («esto es lo peor del mundo») o adivinando lo que piensa o como es el dentista («creeré que estoy loca o que soy una miedica», «seguro que me regaña» o «este hombre no me comprende»). Con estos pensamientos tan negativos y rígidos, difícil es estar tranquilo.

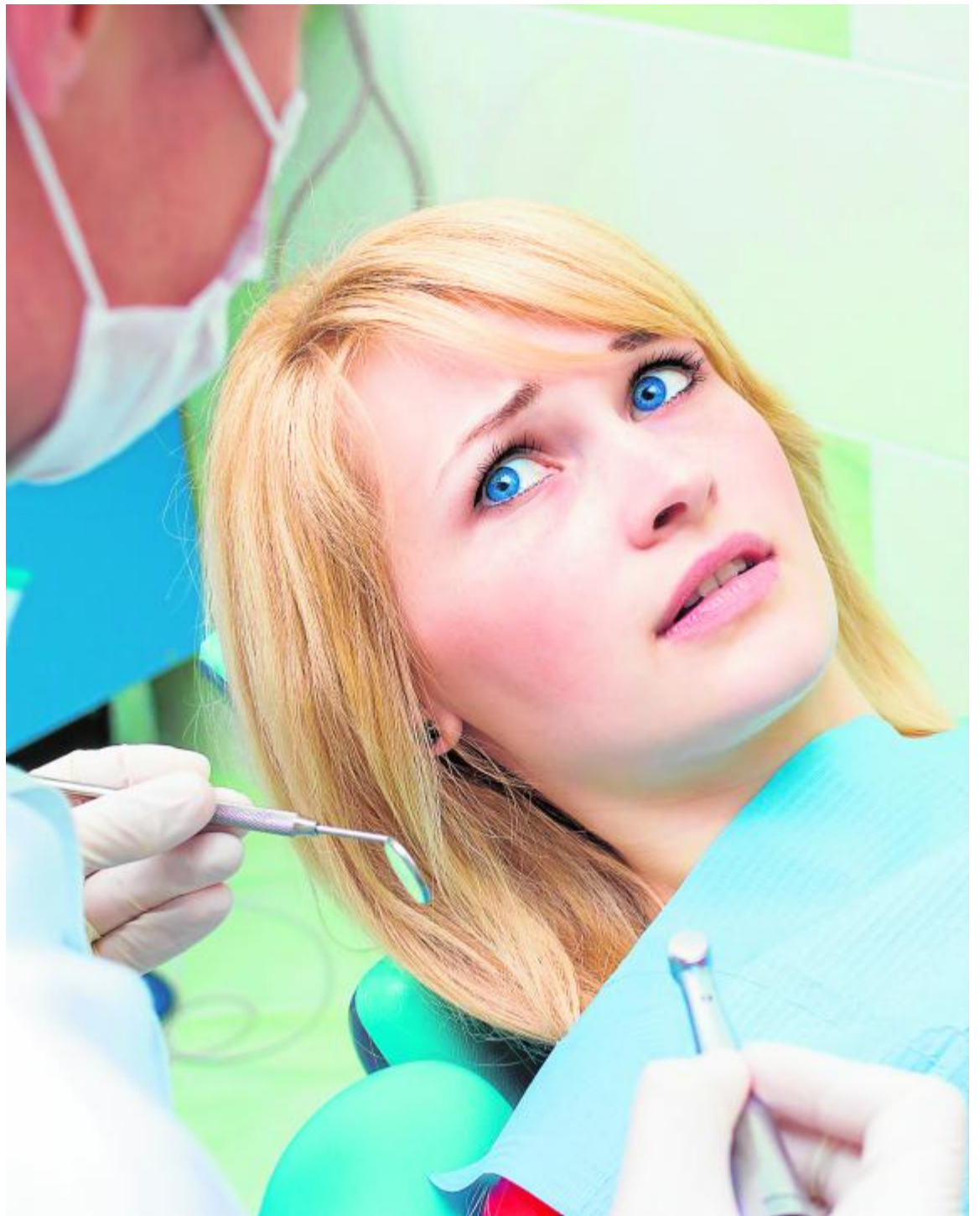
- La persona con fobia reconoce que el miedo es excesivo, admite que hay mucha gente que se enfrentan a la situación y que ella debería hacer lo mismo, pero que esto la supera y no sabe cómo solucionarlo. Admite que algunos de los tratamientos que se pueden realizar pueden resultar incómodos o molestos, pero que el bienestar y la salud dental ha de primar por encima de ello.

Por todos estos pensamientos y síntomas, las personas con odontofobia suelen evitar a toda costa la visita al dentista, llegando incluso a soportar altos grados de dolor o malestar. Si no les queda más remedio y han de acudir, llegan a anular la cita varias veces, poner excusas varias hasta finalmente atreverse a ir, viviendo la visita con gran ansiedad y malestar.

Si te ves reflejado, puede que tengas fobia al dentista. Ahora te preguntará, y esto, ¿de dónde viene?

¿Por qué se produce este miedo?

Probablemente, lo hayas empezado de niño (aunque no cuando eras muy pequeño, que ahí parece que no tenemos miedo a nada y llegamos a ser hasta imprudentes, ¿verdad?). Las fobias relacionadas con el dolor, la sangre las inyecciones suele tener una incidencia marcadamente familiar; es decir, no es raro que si tú tienes, probablemente tus padres también lo tienen. No es que haya un gen que te active el miedo, es que has aprendido que ir al dentista es digno de temer. Probablemente en casa has oído comentarios del tipo «¡qué horror, ahora tengo que ir al dentista por esta maldita caries!» o incluso, aunque tu mamá intentara disimular ante tu primera visita, tu notabas una cara rara, ¿no? Era así, como apretada... Y cuando



El miedo al dentista puede superarse. :: IDEAL

de te decía «cariño, no tienes nada que temer», su voz sonaba algo distinta, ¿no es así?

Otras veces, el miedo viene producido por una mala experiencia: fuimos como Pedro por su casa y cuando vimos aquella jeringa y encima, que eso dolía, se disparó en nosotros el mecanismo del miedo: asocias toda la situación, todo lo que hay en esa sala (el sillón, los instrumentos, hasta el olor) y cada vez que lo recuerdas, se te erizan los pelillos de los brazos.

Y otras, no sabes por qué: ni tus

padres te lo han transmitido ni has sufrido una mala experiencia; puede que de hecho, nunca hayas acudido al dentista. El cerebro es complejo y misterioso y a veces se producen asociaciones sin mucho sentido: puede que un momento en el que tu cuerpo reaccionó de forma automática con algún signo raro (un salto al corazón, por ejemplo), en la televisión se hablara de dentista, y tu mente se encargó de ponerle la etiqueta de peligro. Misterios... Lo bueno es que sea el motivo que sea, tiene solución.

Y UN PROFESIONAL... ¿ME PUEDE AYUDAR?

Los consejos a veces son difíciles de aplicar por uno mismo, sobre todo los que tiene que ver con manejar esos pensamientos tan negativos y controlar los nervios. Un psicólogo te enseñará técnicas para enfrentarte a la situación, reducir esos pensamientos irracionales y que solo ven miedo y dolor por todas par-

tes, te ayudará a que te veas capaz y cojas confianza y te entrenará en técnicas de relajación para reducir esa ansiedad tan molesta.

Además, existen procedimientos en los que no has de enfrentarte a tu miedo de golpe, si no poco a poco. Así, irás comprobando que ni es tan terrible y sobre todo, que eres capaz, pues la mayoría de nosotros reconocemos que alguna vez el miedo que tuvimos antes fue siempre peor que el que sentimos una vez que nos enfrentamos a él, ¿no te ha pasado alguna vez?

¿Qué puedes hacer por ti mismo?

- Procura cambiar tus pensamientos negativos a otros más realistas: puede ser molesto, sí, pero no es el fin del mundo ni el dolor es insostenible. Quedarte bloqueado en «no puedo, no quiero, no puedo, no quiero» aumentará tu ansiedad.

- Intenta relajarte.

- Pide información previa: saber qué te pueden hacer o cómo es el procedimiento ayuda a reducir esos nervios, pues de alguna forma en tu mente se va creando la idea de qué va a pasar. Recuerda que lo desconocido e imprevisible suele dar más miedo.

- Por eso, cuanto antes te enfrentes, mejor.

- Comunícale al dentista tu miedo.

- Pide a alguien que te acompañe.
- Procura estar distraído mientras esperas tu turno. Así no le darás más vueltas en tu cabeza.

Zoraida Rodríguez le atiende en AZ Centro de Psicología. San Antón, 48-50, 1ª Planta, Oficina 6. Granada. Teléfono 676 10 67 82, y en la web www.zoraidarodriguezvilchez.es.