

DEPORTISTAS + CARIES = LESIONES

INVESTIGACIÓN NUMEROSOS ESTUDIOS HAN DEMOSTRADO LA RELACIÓN DIRECTA ENTRE LA SALUD DENTAL Y EL RENDIMIENTO FÍSICO, LLEGANDO INCLUSO A GENERAR LESIONES O ENFERMEDADES

✎ **Ander Mateos**
 📷 **José R. Gómez/J. Muñoz**

VITORIA – Los deportistas tanto amateurs como profesionales se gastan –o hacen gastar– cantidades ingentes de dinero y tiempo en fisioterapeutas, médicos y traumatólogos con la esperanza de que calmen sus dolencias óseas y musculares, cuando el origen del problema podría estar en una parte mucho más pequeña de su cuerpo: los dientes. A priori parecería una locura, pero estos pequeños órganos tienen un gran peso en el adecuado rendimiento de nuestros tendones, fibras, ligamentos y demás componentes de nuestro sistema muscular y nervioso. Es más, los deportistas, por lo general, toman muchos hidratos de carbono, bebidas azucaradas, etc., pero no siempre tienen una higiene bucodental excelente, por lo tanto son pacientes con un mayor riesgo de padecer caries. Las muelas del juicio o un aspecto menos conocido como es una mala oclusión, esto es, un mal engranaje de los dientes, también pueden provocar pequeños desequilibrios y mal posicionamiento de los apoyos plantares con consecuencia tan negativas como los anteriormente citados problemas musculares, tendinosos y en la columna vertebral. Se trata, por tanto, de un asunto demasiado serio como para no tomárselo como se merece, advierten los especialistas.

Según un estudio realizado por un grupo de investigadores británicos (Ashley y col.), entre un 5% y 18% de los deportistas reconocían en 2015 que sus problemas de salud bucodentales podrían haber tenido una influencia negativa en su rendimiento. Cifras más alarmantes son las que anunció la revista *British Journal of Sports Medicine*, para la que un equipo de dentistas estudió las bocas de futbolistas profesionales ingleses y galeses. Pues bien, un 77% de los deportistas evaluados tenía gingivitis y el 80% sufría periodontitis irreversible, dos problemas serios de encías que podrían provocar inflamaciones en el resto del cuerpo, tal y como afirma el artífice del estudio, Ian Needleman. Otro informe científico realizado por la SEPA no hace más que refrendar este tipo de datos, ya que en éste se aprecia la relación entre una mala salud bucodental y periodontal con un menor rendimiento deportivo.

Por lo tanto, la influencia de las enfermedades periodontales es tal que puede favorecer la aparición de contracturas e incluso enfermedades cardiovasculares o diabetes. Por ello, la doctora Cristina Serrano apremia la “necesidad” de que los deportistas se realicen revisiones bucodentales frecuentes. Los profesionales suelen sufrir este tipo de dolencias debido a diversos factores generados



Anitua, departiendo con una colega en su clínica. Foto: J.R. Gómez

por su estilo de vida. Entre ellos se encuentran los nutricionales, por la excesiva acidez de las bebidas energéticas, la deshidratación, los cambios psicológicos o el aumento de la tensión y el estrés. Esto último suele generar el hábito denominado como bruxismo, que consiste en el rechinar de las piezas dentales, lo que a su vez lleva al desgaste dentario, a la hipersensibilidad dental o la alteración de la función masticatoria. Y es que algo tan simple como el tipo de mordida puede incrementar o reducir la fuerza muscular de todo el cuerpo, según si poseemos la adecuada o no.

IVÁN FERNÁNDEZ Y ENEKO POU Pese a no generar tanta atención como otro tipo de problemas físicos, los bucales también son abundantes entre los deportistas de élite, y en Álava pueden encontrarse numerosos

“Una enfermedad periodontal activa es, de hecho, un factor de riesgo coronario”, sostiene el doctor Eduardo Anitua

“Mis problemas en el tendón de Aquiles, casualmente, han desaparecido desde que pasé por un especialista como Anitua”, apunta Iván

A juicio del escalador Eneko Pou, “es casi seguro” que no vayas a tener una racha de buenos resultados si tienes problemas bucales”



Iván Fernández. Foto: J. Muñoz



Eneko Pou. Foto: Pou

casos. Uno de ellos es el de Iván Fernández, atleta internacional que vivió una curiosa anécdota relacionada con su salud dental. “Me dí cuenta de mi problema a raíz de una conversación con el Doctor Anitua. Le comenté que tenía molestias en el tendón de Aquiles y directamente me preguntó cuándo había sido mi última revisión dental”, relata Fernández, víctima del habitual miedo al dentista. “Él me señaló que podía existir relación entre ambas cosas y en su consulta me detectó siete caries y la necesidad de extraer una muela del juicio. Sorprendentemente, tras el tratamiento bucal el tendón de Aquiles ha dejado de darme guerra”, comenta impresionado el atleta del Bikila. Desde entonces, ha aprendido la lección y se somete a una revisión cada seis meses: “Vista y comprobadas las consecuencias que puede tener el mal cuidado de los dien-

tes, no me la juego”, añade decidido el vitoriano.

Otro ejemplo que puede encontrarse en la capital alavesa es el de los hermanos Pou, obligados a estar siempre pendientes de su estado físico dado al riesgo constante que supone la escalada. Ninguno de los dos se ha librado de algún encontronazo fortuito con su dentista. “En 2014 tuve varios problemas de infecciones en la boca. Me llenaron de antibióticos y me bajó muchísimo el rendimiento. Desde entonces, antes de una expedición importante vamos al dentista siempre”, relata el mayor de ellos, Eneko. El pequeño, Iker, tampoco se ha librado de estos problemas, ya que sus visitas al dentista se han incrementado en los últimos cuatro meses debido a alguna dolencia similar. Y es que en las alturas no hay que jugársela: “A nosotros, a tanta altitud, cualquier infección nos puede mandar a freír puñetas”, coinciden ambos. Parece mentira que, con todas las facilidades y conocimientos que se poseen en favor de la práctica deportiva, aún se descuide algo como la salud bucal. “Hay que llevar la boca al día en el ámbito deportivo. Casi seguro que no te va a coincidir una época de resultados deportivos con una en la que tengas problemas bucales. Son incompatibles”. Más claro no lo puede decir el mayor de los escaladores. Sin sacrificio no hay victoria. Sin higiene bucal, tampoco.

EDUARDO ANITUA Por si hubiera alguna duda a estas alturas de la influencia capital de una mala salud bucodental en el rendimiento, la opinión del doctor Eduardo Anitua, eminencia internacional en este campo, es concluyente. “¿Si se puede afirmar con rotundidad y rigor científico que esta premisa es así? Sin duda. Una mala salud dental afecta directamente a nuestro estado de salud en general y empeora nuestra calidad de vida y, por supuesto, afecta al rendimiento de un deportista. Son numerosos los estudios científicos que han relacionado las infecciones bucales con patologías cardíacas y a distancia. De hecho, una enfermedad periodontal activa es un factor de riesgo coronario”, explica este especialista alavés, para quien la pedagogía en este campo tiene que ser constante. “Una muela del juicio incluida suele crear una infección y una inflamación crónica que puede provocar lesiones tanto tendinosas como musculares. Una infección está provocada por la existencia de bacterias, éstas pasan al torrente sanguíneo, y la sangre infectada llega a músculos, tendones, etc., tejidos que presentan un mayor riesgo de debilitarse y lesionarse. Por eso una infección crónica en la boca puede provocar endocarditis bacteriana y llegar a costarnos la vida”, concluye el vitoriano. ●