

A group of four young athletes, three women and one man, are smiling and posing together. They are holding various sports equipment: a basketball, a soccer ball, and another basketball. They are standing in front of a wall with colorful graffiti. The image is overlaid with a dark blue semi-transparent layer where the text is located.

Salud bucodental y deporte: Rendimiento, prevención y bienestar

Este documento explora la conexión vital entre la salud bucodental y el rendimiento deportivo en jóvenes atletas. El Centro Médico Santa Teresa en Barakaldo y Clínica Dental Albea en Bilbao ofrece atención odontológica especializada, identificando y resolviendo problemas que impactan el rendimiento físico con soluciones preventivas adaptadas a sus necesidades.

Patologías bucodentales en el deportista

Las patologías orales pueden tener **repercusiones sistémicas** que comprometen el rendimiento físico. Las bacterias asociadas a enfermedades periodontales y otras patologías generan mediadores inflamatorios que entran al torrente sanguíneo, pudiendo:

- Aumentar el tiempo de recuperación muscular
- Elevar el riesgo de lesiones
- Disminuir la adaptación al entrenamiento
- Reducir los niveles de energía
- Afectar la respuesta inmunitaria

Señales de alerta para padres y entrenadores



Es fundamental que padres y profesionales del deporte estén atentos a ciertos indicadores de problemas bucodentales en jóvenes deportistas:

Durante el entrenamiento

- Respiración bucal
- Fatiga prematura
- Dolores de cabeza o cervicales
- Rendimiento irregular

En el día a día

- Dolor al masticar
- Ruidos articulares al abrir la boca
- Desgaste dental visible
- Encías enrojecidas o con sangrado
- Ronquidos nocturnos o respiración oral al dormir

"Un problema bucodental no detectado puede ser el factor limitante invisible que impide que un joven deportista alcance su máximo potencial, por muy buena que sea su preparación física."

La conexión entre salud bucodental y rendimiento deportivo

La salud bucodental influye directamente en el rendimiento deportivo de niños, adolescentes y adultos. Comprender esta conexión es clave, ya que las condiciones orales afectan sus capacidades físicas y bienestar general.

Equilibrio postural y mordida

Una mordida desalineada (maloclusión) afecta el equilibrio y la postura. Genera compensaciones musculares del cuello a la espalda, alterando la biomecánica y reduciendo la eficiencia deportiva.



Bruxismo y tensión muscular

El bruxismo, frecuente por el estrés competitivo, genera tensión muscular desde la mandíbula hasta la zona lumbar. Esto provoca contracturas, fatiga prematura y disminuye el rendimiento.



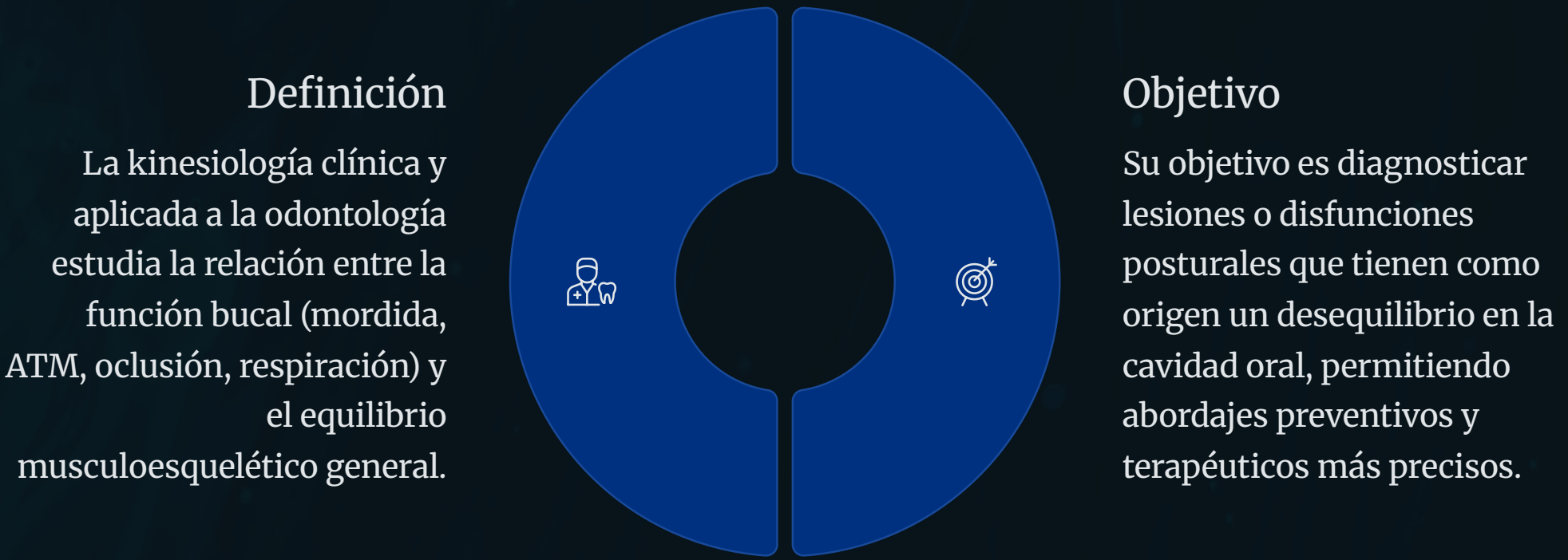
Respiración y oxigenación

La respiración oral reduce la eficiencia respiratoria, limitando la oxigenación muscular. Esto disminuye la resistencia aeróbica y acelera la fatiga. Además, altera la postura y el rendimiento muscular.



¿Cómo hacemos en nuestros centros para diagnosticar posibles agentes estresores?

1. Kinesiología Aplicada a la Odontología



Fundamentos

Sistema estomatognático

Incluye dientes, maxilares, músculos masticatorios y articulación temporomandibular (ATM).

Impacto postural

Alteraciones en este sistema repercuten en la postura global, ya que existe una cadena cinética funcional entre mandíbula, columna cervical y resto del eje corporal.

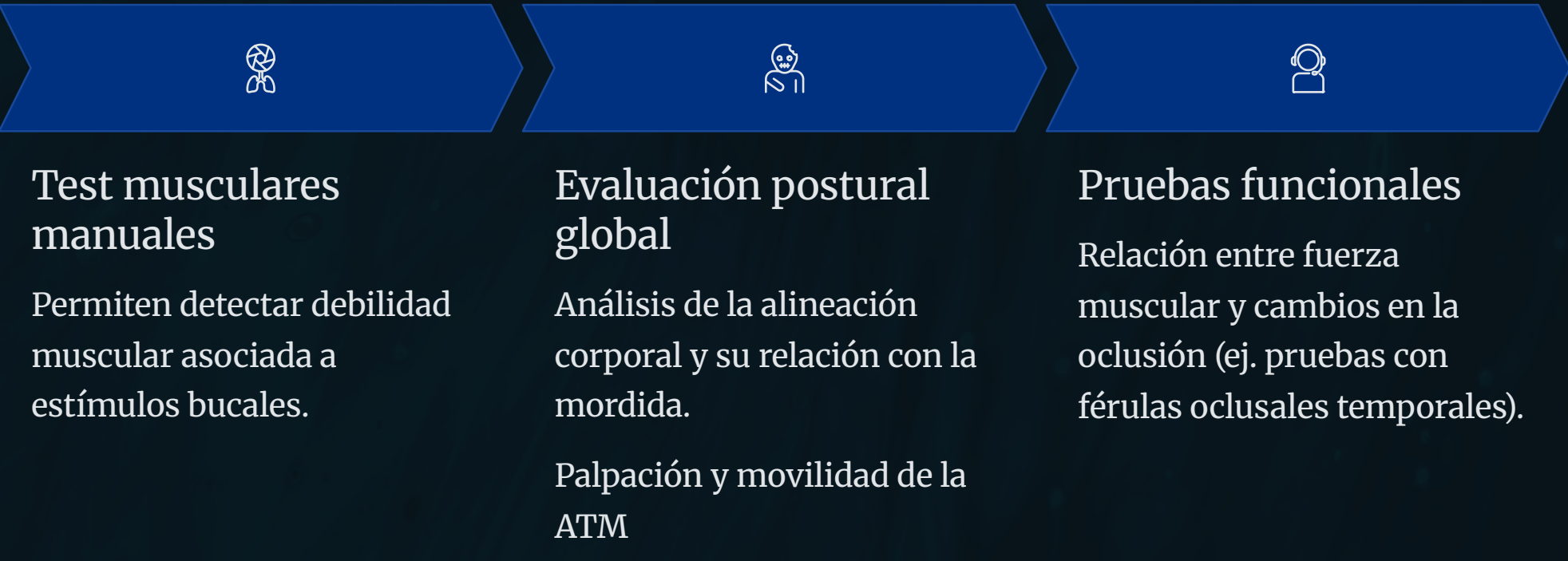
Dolor musculoesquelético

Un problema en la mordida o en la ATM puede generar compensaciones musculares, provocando dolor en cuello, hombros o espalda.



Diagnóstico kinesiológico mediante estimulación magnética

Métodos de evaluación kinesiológica en odontología



Conclusión

La kinesiología aplicada al diagnóstico en odontología demuestra que muchos problemas musculoesqueléticos (cervicalgias, dorsalgias, cefaleas) pueden tener origen en alteraciones bucales como maloclusión, bruxismo o disfunción de la ATM. Detectar estos desequilibrios mediante evaluación kinesiológica permite diseñar tratamientos más completos, efectivos y preventivos.

2. Posturología Aplicada a la Odontología + diagnostico podologico.



Fundamentos de la Posturología

Alineación Global

No te centres solo en la boca: observa pies, rodillas, pelvis, columna y cabeza. Analiza siempre la alineación global.

Reflejo Mandibular

Un desequilibrio mandibular o de la oclusión puede reflejarse en inclinación de hombros o rotación pélvica.

Evaluamos la Postura de una forma Integral



Evalúa la respiración

La respiración bucal crónica altera la postura cráneocervical → cabeza adelantada, tensión en trapecios, escoliosis funcional.



Observa los puntos de apoyo plantar

El pie es un sensor postural clave. Alteraciones en la mordida pueden cambiar la presión plantar.



Relaciona la ATM con la postura cervical

Haz palpación de músculos masticatorios y cervicales.



Realizamos distintos test y pruebas complementarias.

Test de Romberg modificado

Evalúa el equilibrio del paciente con ojos cerrados, brazos extendidos.

Oscilaciones debidas a problemas visuales

Si hay oscilaciones o desviaciones posturales, pueden deberse a desajustes visuales, compensaciones nerviosas y musculares ópticas...

Detecta compensaciones posturales

Una maloclusión puede provocar lateralización de la mandíbula → el cuerpo compensa con inclinación escapular o basculación pélvica.

Síntesis

La posturología aporta una visión holística del control postural, y al integrarla con la kinesiología se puede detectar cómo una disfunción bucal (oclusión, bruxismo, ATM, respiración bucal, podológica o visual) repercute en el eje corporal completo, permitiendo un diagnóstico y tratamiento interdisciplinar más preciso.



3. Optometría Integrada en el Diagnóstico

Fundamentos de la Integración Visual-Postural

Regulador Esencial

El sistema visual es un regulador esencial del equilibrio y del movimiento.

Disfunción Visual y Postural

Una disfunción visual (ej. alteraciones de la convergencia ocular o de la visión binocular) puede generar compensaciones posturales que afectan a la columna y al aparato locomotor.

Evaluación Visual en el Contexto Postural

Análisis Ocular

Análisis de convergencia ocular y visión binocular.

Relación Cráneo-Mandibular

Relación entre problemas visuales y compensaciones mandibulares.

1

2

3

Detección de Disfunciones

Detección de disfunciones visuales que afectan el equilibrio.

Conexión entre Sistemas

Análisis Kinesiológico

El análisis kinesiológico permite detectar estas adaptaciones musculares.

Interpretación Posturológica

La posturología interpreta cómo repercuten en el control del eje corporal.

Colaboración Interdisciplinar

Desde nuestros centros colaboramos con optometristas para tratar si fuera necesario posibles alteraciones observadas en el diagnóstico.

Síntesis

La integración de optometría, kinesiología y posturología permite un abordaje completo del paciente, identificando cómo las disfunciones visuales pueden ser el origen de problemas posturales y mandibulares, especialmente relevante en deportistas jóvenes donde el rendimiento visual es crucial.

4. Método Buteyko de Respiración

El Método Buteyko de Respiración es una técnica diseñada para mejorar la salud respiratoria y general, basándose en principios fisiológicos clave para optimizar la función pulmonar y la oxigenación tisular. A continuación, exploraremos su origen, fundamentos, y las técnicas que lo componen.

Origen y fundamentos

Creador

Creado en la década de 1950 por el médico ucraniano Konstantin Buteyko (1923–2003).



Premisa

Se basa en la idea de que muchas enfermedades respiratorias (como el asma) se agravan por hiperventilación crónica.



Impacto del CO₂

Según Buteyko, respirar demasiado rápido y profundo reduce los niveles de dióxido de carbono (CO₂) en sangre, lo que provoca vasoconstricción y broncoconstricción.



Principios fisiológicos

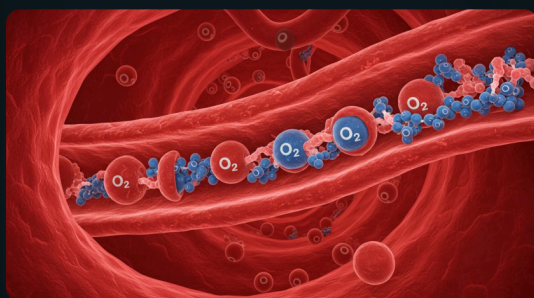
CO₂ arterial

La hiperventilación crónica conlleva un **descenso de CO₂ arterial**.



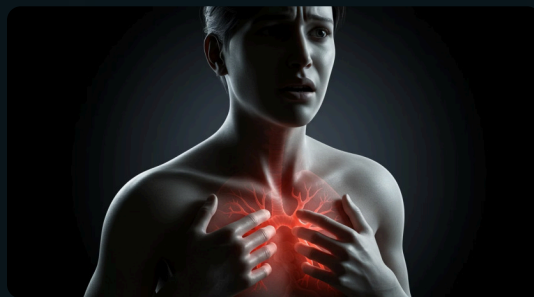
Regulación del Oxígeno

El CO₂ es necesario para regular el pH sanguíneo y facilitar la liberación de oxígeno desde la hemoglobina hacia los tejidos.



Déficit de CO₂

Un déficit de CO₂ llevaría a espasmos musculares, ansiedad, dificultad respiratoria y menor oxigenación tisular.



Técnica y práctica

El método Buteyko propone reentrenar la respiración mediante:

Respiración nasal

Siempre inspirar y expirar por la nariz (evitar la respiración bucal).

Respiración superficial y controlada

Inspiraciones y expiraciones suaves, sin ruidos ni movimientos torácicos exagerados.

Pausas controladas tras la espiración

Se realizan breves retenciones de aire para aumentar los niveles de CO₂ en sangre.

Relajación corporal

Reducir la tensión en hombros, cuello y diafragma durante la respiración.

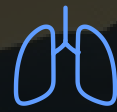
Pilares Fundamentales del Rendimiento Deportivo

El desempeño deportivo de élite no se limita a la fuerza o la velocidad; es el resultado de la interacción armoniosa de múltiples sistemas corporales. Estos seis pilares representan un enfoque integral para optimizar la capacidad física, prevenir lesiones y maximizar el potencial de cada atleta, reconociendo que cada parte del cuerpo influye en el todo.



Salud Bucodental

Base esencial para el rendimiento y la prevención. Una oclusión correcta y la ausencia de patologías orales son cruciales para la postura y la función muscular.



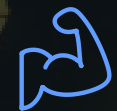
Respiración Óptima

Mejora la oxigenación y la resistencia. La eficiencia respiratoria impacta directamente en la energía, la recuperación y la capacidad de mantener el esfuerzo.



Postura Correcta

Favorece la alineación y la eficiencia del gesto. Una buena postura es la base para movimientos potentes, coordinados y la prevención de desequilibrios.



Equilibrio Muscular

Coordina la fuerza y la prevención de lesiones. La simetría y el desarrollo armónico de la musculatura son vitales para la estabilidad y la eficacia en el movimiento.



Diagnóstico Visual

Como posible estresor muscular. Problemas visuales no corregidos pueden generar compensaciones posturales y tensiones musculares innecesarias, afectando el equilibrio.



Diagnóstico Podológico

Como posible estresor muscular. La pisada y el soporte plantar influyen en la cadena cinética ascendente, impactando directamente en la rodilla, cadera y columna.

Soluciones odontológicas para deportistas

En nuestros Centros Sanitarios, nos especializamos en el cuidado bucodental integral de jóvenes deportistas. Nuestro enfoque preventivo y personalizado optimiza tanto su salud oral como su rendimiento físico, combinando experiencia clínica con un profundo conocimiento de sus necesidades.

Servicios especializados para deportistas



Valoración bucodental

Diagnóstico completo de mordida, función respiratoria y articulación temporomandibular. Identificamos factores que limitan el rendimiento o aumentan el riesgo de lesiones.



Tratamiento de problemas funcionales

Abordamos bruxismo, trastornos de ATM y problemas respiratorios con terapias específicas, dispositivos intraorales y ejercicios miofuncionales.



Protectores bucales personalizados

Diseñamos protectores bucales a medida para prevenir lesiones dentales y maxilofaciales, y mejorar la estabilidad mandibular y respiración.



Educación y prevención

Formamos a deportistas y familias en higiene oral, nutrición y hábitos que favorecen la salud dental y el rendimiento deportivo.

¿Por que elegirnos?

En Centro Médico Santa Teresa y en Clínica Dental Albea concebimos la salud desde un enfoque interdisciplinar, integrando kinesiología, posturología, optometría, respiración y podología con la práctica odontológica.

Sabemos que la boca y la respiración son captadores posturales fundamentales y que sus alteraciones (maloclusión, disfunción de la ATM, respiración bucal, bruxismo) repercuten directamente en el equilibrio corporal, la función muscular y la prevención de lesiones.

Por eso te invitamos a venir a conocernos y que opines por ti mismo. Este modelo nos permite ofrecer una atención personalizada, rigurosa y preventiva, garantizando no solo la resolución de los síntomas inmediatos, sino también la mejora del rendimiento físico, la recuperación funcional y el bienestar integral de nuestros pacientes.

Información de contacto

Experiencia especializada

Odontología deportiva.

Enfoque integral

Valoramos al deportista en su conjunto.

Atención personalizada

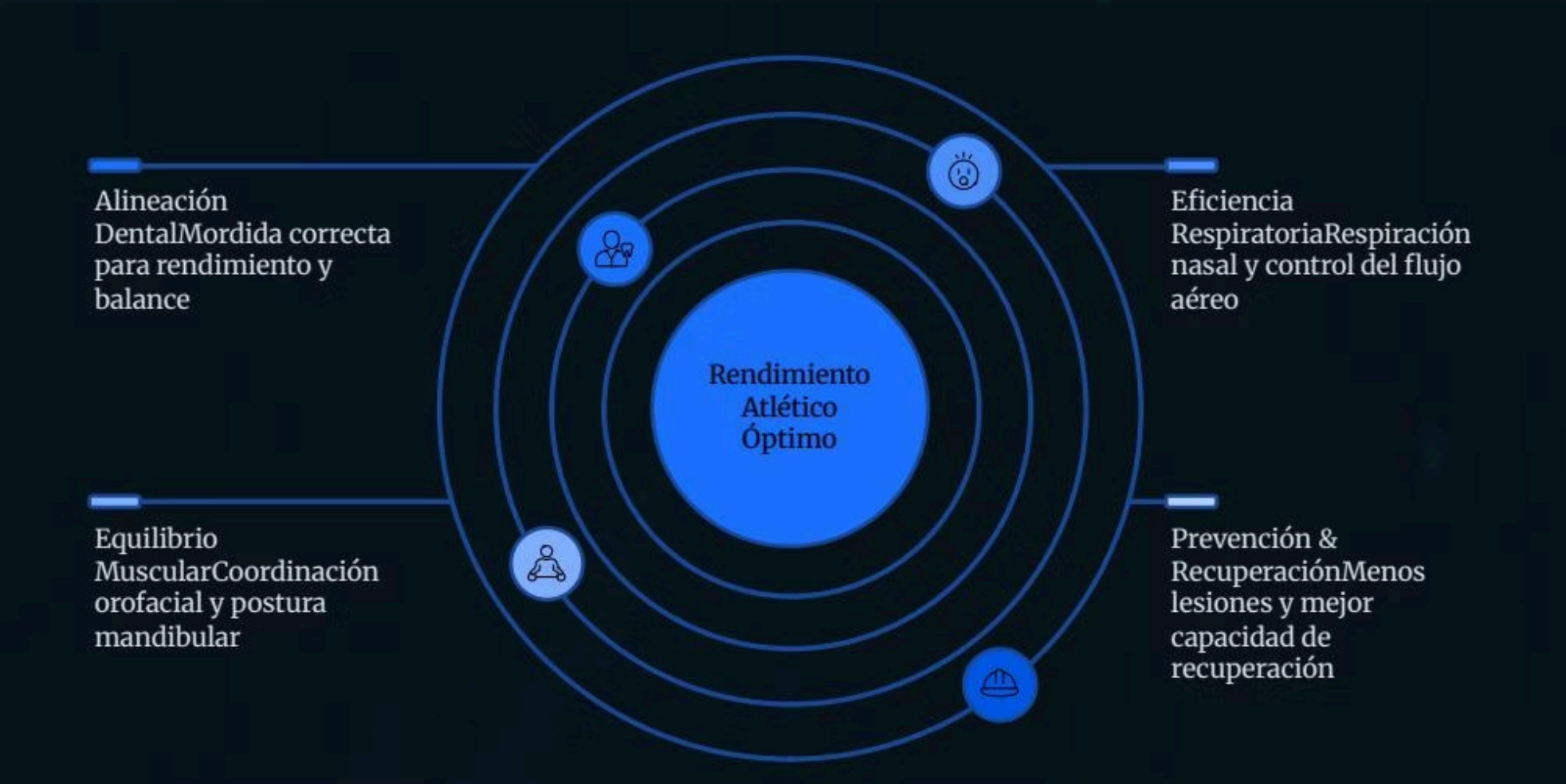
Planes adaptados a cada disciplina.

Tecnología avanzada

Equipamiento de última generación.

Comunicación constante

Coordinación con entrenadores.



Para una valoración especializada o más información sobre nuestros servicios de odontología deportiva, contáctenos en cualquiera de nuestras clínicas:

centro médico
Santa Teresa

Centro Médico Santa Teresa
Avenida Libertad 45
48901 Barakaldo

Teléfono

94 400 22 99
Móvil: 620881057

Horario: L-J 9:00 a 20:00h
Horario: V 9:00 a 16:00h
Web: www.centromedicosantateresa.com

clínica dental
Albea

Clínica Dental Albea
Gran Vía Don Diego López Haro, 63 bis, 1º dpto 3
48011 Bilbao

Teléfono

94 442 34 97
Móvil: 680 66 36 56

Horario: L y J- 9:00 a 17:00h
Horario: M y M- 11:00 a 19:00h
Horario: V - 8:00 a 14:00h

Web: www.dentalalbea.com

"Invertir en la salud bucodental de los jóvenes deportistas es invertir en un futuro con mejor rendimiento y menos lesiones."



PONTE EN MANOS DE PROFESIONALES CUALIFICADOS

Especialización en Odontología Deportiva



El Rector de Universidad EUNEIZ

considerando que, conforme a la legislación y normativas vigentes,

PABLO GALARZA ESTEBARANZ

con nº de identificación 30690423M, ha superado los estudios correspondientes y conforme a lo dispuesto en la legislación vigente, a la Normativa de Enseñanzas Propias de la Universidad EUNEIZ, en colaboración con Unamuno Fernandez S.Coop, expide el presente título de

**EXPERTO UNIVERSITARIO EN
ODONTOLOGÍA DEPORTIVA**

dirigido a Odontólogo, realizado entre el 30 de enero de 2024 y el 27 de abril de 2025, con una asignación de 450 horas (15 créditos ECTS), por haber acreditado convenientemente los requisitos exigidos por la normativa vigente aplicable.

Dado en Vitoria-Gasteiz, a 27 de abril de 2025

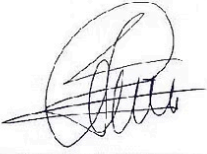


PABLO GALARZA ESTEBARANZ

Nº Registro: 99519

FORMACIÓN ACREDITADA POR LA UNIVERSIDAD EUNEIZ

Rector/a
(Por asignación R.R. de 29/07/2024)



JOSÉ ANTONIO OTERO PARRA
Director del Centro de Extensión Universitaria