vinetur

¿Puede una mala salud bucodental afectar al rendimiento deportivo?

La Dra. Nadia Sarmini, directora de Clínica Dental Bernabéu, explica por qué cuidar la boca debería formar parte de cualquier rutina de entrenamiento

viernes 13 de noviembre de 2026

ESCRITO POR VALERIA GARCÍA



Fuente: Pexels

Cuando hablamos de mejorar el rendimiento deportivo, solemos pensar en el entrenamiento, la alimentación, el descanso o la recuperación muscular. Sin embargo, existe otro factor al que no siempre prestamos suficiente atención: la salud bucodental. Aunque pueda parecer que los dientes y las encías tienen poco que ver con la práctica deportiva, lo cierto es que determinadas afecciones orales pueden generar molestias que interfieren en la preparación física, mientras que algunos hábitos entre quienes practican deporte pueden aumentar el riesgo de desarrollar problemas dentales.

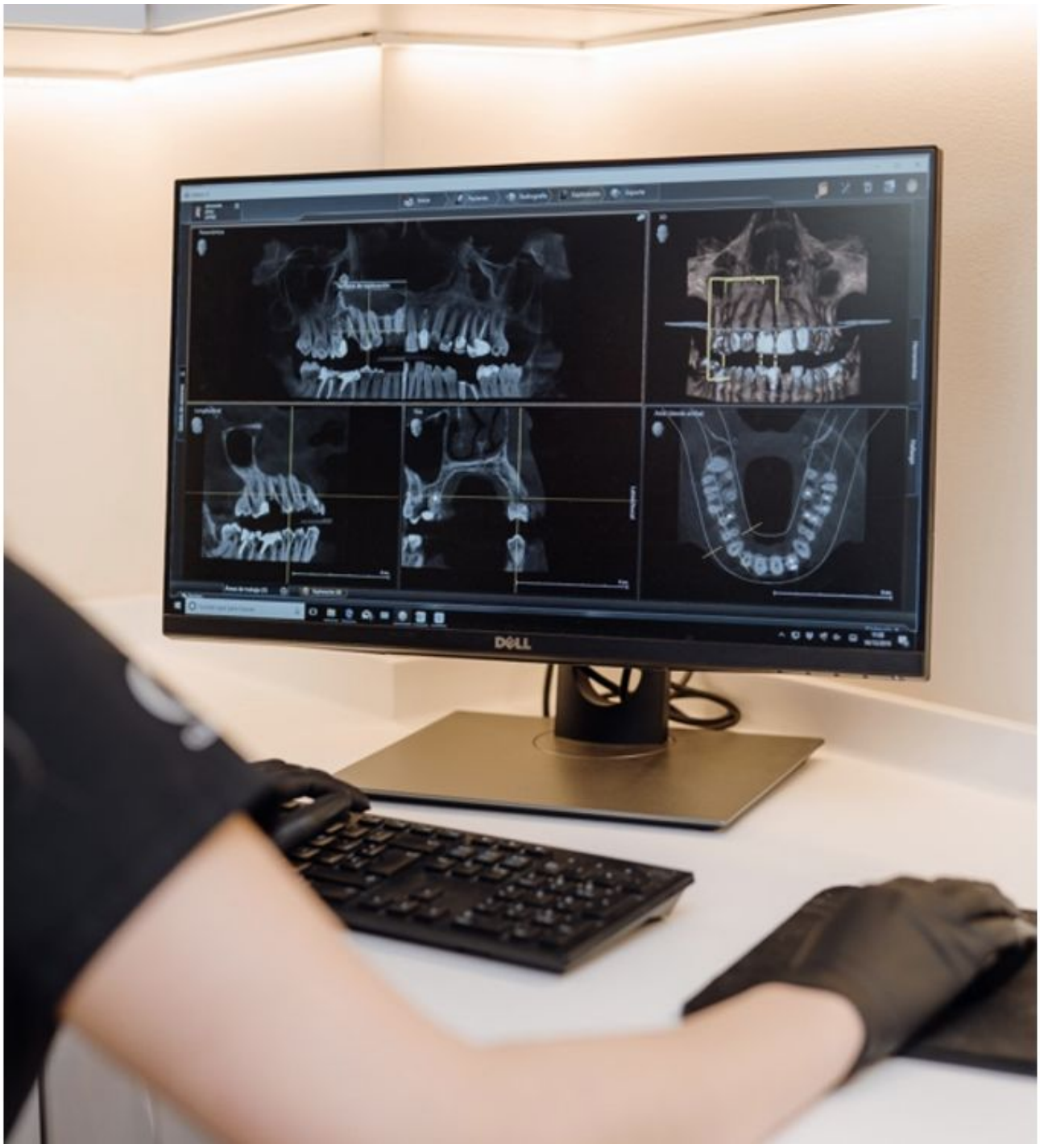
“La salud bucodental también forma parte de la salud general del deportista. Una caries avanzada, una infección o una inflamación de las encías pueden provocar dolor, dificultar la alimentación o alterar el descanso. Y cuando entrenamos, especialmente a un nivel exigente, cualquier circunstancia que afecte a nuestra recuperación y bienestar puede terminar interfiriendo en el rendimiento”, explica la Dra. Nadia Sarmini, directora de Clínica Dental Bernabéu.

¿Cómo puede afectar un problema dental al rendimiento físico?

Aunque la relación entre la salud oral y el rendimiento deportivo continúa siendo objeto de investigación, existen mecanismos que permiten comprender cómo determinadas patologías dentales pueden interferir en la actividad física. Uno de los más evidentes es el dolor: una caries profunda, una infección o una enfermedad periodontal pueden provocar molestias persistentes, dificultar la concentración y alterar el sueño, aspectos fundamentales para afrontar un entrenamiento en buenas condiciones.

A ello se suma la posible dificultad para masticar correctamente determinados alimentos, especialmente cuando existen dientes sensibles o dolor al morder. En deportistas con necesidades nutricionales elevadas, cualquier problema que complique mantener una alimentación adecuada puede convertirse en una dificultad añadida.

Las infecciones bucales: un enemigo silencioso para el deportista



Sin embargo, no todos los problemas bucodentales presentan síntomas evidentes. “Uno de los aspectos que más me preocupa en la salud bucodental de los deportistas es la presencia de focos infecciosos e inflamatorios que pueden pasar completamente desapercibidos. Hablamos de problemas tan frecuentes como la gingivitis, la periodontitis o las pericoronaritis, que afectan a las encías o a los tejidos que rodean las muelas del juicio parcialmente erupcionadas y que pueden evolucionar sin que el

deportista sea plenamente consciente de ello”, explica la Dra. Nadia Sarmini.

La presencia de infecciones orales puede generar una respuesta inflamatoria en el organismo y, en determinadas circunstancias, tener repercusiones sobre la salud general. Por ello, aunque no se ha demostrado que estas infecciones provoquen directamente lesiones musculares, la salud bucodental es un factor que conviene tener en cuenta dentro de una valoración integral del deportista.

“Cuando un deportista presenta lesiones musculares recurrentes o recuperaciones que se prolongan más de lo esperado, es importante valorar todos los factores que puedan estar influyendo en su estado de salud, incluida la posible presencia de focos infecciosos en la cavidad oral”, señala la especialista.

“Por eso siempre insisto en que la prevención odontológica debería formar parte de los controles médicos habituales de cualquier deportista. No debemos esperar a que aparezca dolor para descubrir una infección oral que podría estar afectando a su salud general”, concluye.

Bebidas isotónicas, geles energéticos y deshidratación… algunos de los riesgos que muchos deportistas desconocen

La relación entre deporte y salud bucodental también funciona en sentido contrario. Determinados hábitos asociados al ejercicio, especialmente cuando se practica de forma intensa o prolongada, pueden favorecer la aparición de problemas dentales.

Uno de los principales factores que conviene vigilar es el consumo frecuente de bebidas deportivas, geles energéticos y otros productos ricos en carbohidratos. Aunque estos productos pueden ser útiles para cubrir las necesidades energéticas durante determinados entrenamientos, muchos contienen azúcares y componentes ácidos que, en función de su frecuencia de consumo y de los hábitos de higiene, pueden contribuir al desarrollo de caries o al desgaste del esmalte.

La deshidratación también merece especial atención. Durante el ejercicio intenso puede reducirse la generación de saliva y aparecer sensación de sequedad bucal, especialmente cuando se respira frecuentemente por la boca. Esto resulta relevante

porque la saliva desempeña una función protectora esencial: ayuda a neutralizar los ácidos, facilita la limpieza natural de la cavidad oral y participa en la remineralización del esmalte.

“La saliva es uno de los principales mecanismos de defensa de nuestra boca. Cuando disminuye, los dientes pueden quedar más expuestos a la acción de los ácidos y las bacterias. Por eso, además de mantener una hidratación adecuada, es importante prestar atención a la frecuencia con la que consumimos bebidas azucaradas o ácidas durante el entrenamiento”, señala la especialista.

Esto no significa que los deportistas deban eliminar las bebidas isotónicas o los suplementos energéticos de su rutina. La clave está en adaptar su consumo a las necesidades reales de cada actividad física, siguiendo las recomendaciones de nutrición deportiva y cuidando al mismo tiempo la salud dental.

¿Por qué los deportistas de élite deben prestar especial atención a su boca?

En el deporte profesional, donde la preparación física se planifica al detalle, la prevención de cualquier problema de salud adquiere una importancia especial. Los entrenamientos intensivos, los desplazamientos constantes, las competiciones y las exigencias nutricionales pueden dificultar el mantenimiento de una rutina de cuidado bucodental adecuada. Además, en disciplinas de contacto, como el boxeo, el rugby o determinadas artes marciales, existe un riesgo añadido de traumatismos dentales, por lo que la utilización de protectores bucales adaptados a cada deportista puede resultar fundamental.



Fuente: Olympics.com

“En un deportista de alto nivel, la prevención debería ser una prioridad. Igual que se realizan controles médicos o se supervisa la recuperación muscular, conviene incorporar las revisiones odontológicas a su planificación. Una infección dental que aparece justo antes de una competición puede convertirse en un problema importante y, en muchos casos, podría haberse detectado previamente”, explica la directora de Clínica Dental Bernabéu.

Y es que cuidar nuestra boca no va a hacer que corramos más rápido ni que levantemos más peso por sí solo, pero sí puede ayudarnos a evitar problemas de salud que dificulten entrenar, descansar o alimentarnos correctamente. Por esta razón, la prevención bucodental debería entenderse como una parte más del cuidado integral del deportista.