

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE ODONTOLOGÍA**

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Odontóloga

TRABAJO DE TITULACIÓN

**“DETERMINACIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN  
PACIENTES PREVIA A LA CONSULTA  
ODONTOLÓGICA EN EL HOSPITAL PROVINCIAL  
GENERAL DOCENTE DE RIOBAMBA.”**

Autor(es): Br.Narcisa Alexandra Balarezo Mora

Tutor: Msc. Blanca Cecilia Badillo Conde

**Riobamba - Ecuador**

**Año 2017**

## PÁGINA DE REVISIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación de título: **“DETERMINACIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN PACIENTES PREVIA A LA CONSULTA ODONTOLÓGICA EN EL HOSPITAL PROVINCIAL GENERAL DOCENTE DE RIOBAMBA**, presentado por: Br. NARCISA ALEXANDRA BALAREZO MORA, y dirigido por: Msc. BLANCA CECILIA BADILLO CONDE.


Una vez realizado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, el proyecto de investigación está apta para la defensa publica por lo que se remite al coordinador de la Unidad de Titulación Especial de la Carrera de Odontología para que el presente estudiante pueda continuar con su proceso de titulación.

Para constancia de lo expuesto firman:

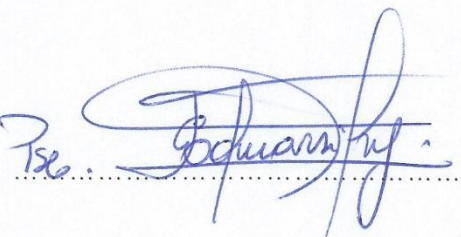
Msc. Blanca Cecilia Badillo Conde



Dra. Gloria Marlene Mazón Baldeón



Dr. Jorge Eduardo Silva Frey





**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE ODONTOLOGÍA**

El suscrito Docente - Tutor de la Carrera de Odontología, de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo, la Msc. Blanca Cecilia Badillo Conde certifica que la Señorita, Narcisa Alexandra Balarezo Mora con C.I. 050316103-6, se encuentra apta para la presentación del proyecto de investigación; **“DETERMINACIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS EN PACIENTES PREVIA A LA CONSULTA ODONTOLÓGICA EN EL HOSPITAL PROVINCIAL GENERAL DOCENTE DE RIOBAMBA.**

Y, para que conste a los efectos oportunos, expido el presente certificado, a petición de la persona interesada, el 27 de julio del 2017, en la ciudad de Riobamba.

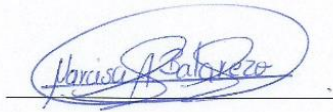
Atentamente,

Msc. Blanca Cecilia Badillo Conde.

DOCENTE – TUTORA DE LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido de este Proyecto de Graduación, le corresponde exclusivamente a: Narcisa Alexandra Balarezo Mora y la directora del proyecto: Msc. Blanca Cecilia Badillo Conde; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional del Chimborazo.



Narcisa Alexandra Balarezo Mora

CI: 050316103-6

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco en primer lugar a mi Dios por darme la vida, permitiéndome ser un instrumento de servicio con la comunidad ya que día tras día me ha brindado sabiduría, inteligencia, fortaleza y perseverancia.

Al Hospital Provincial General Docente de Riobamba, Departamento de Odontología, encaminado por el Directora Médica asistencial Dra. Lizbeth Silva G. y la Dra. Yolanda Hinojosa, a todos los profesionales Odontólogos, asistentes y pacientes quienes me colaboraron permitiéndome el desarrollo del proyecto de investigación.

A mi querida institución la Universidad Nacional de Chimborazo, la Carrera de Odontología que fue mi templo del saber, a mis docentes quienes compartieron sus conocimientos y supieron formarme como una excelente profesional.

A mi tutora Msc. Cecilia Badillo que incondicionalmente me brindó todo su apoyo, siendo mi pilar fundamental para el desarrollo de la investigación.

A mi toda mi familia por siempre estar apoyándome en cada paso de mi vida para llegar a la excelencia.

A todas las personas que me apoyaron incondicionalmente para cumplir esta meta.

*Narcisa Alexandra Balarezo Mora*

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi Dios por todas las bendiciones recibidas ya que es mi fuerza para luchar ante todas las adversidades.

A mis padres Fredy Balarezo y Luz Mora los más grandes luchadores para que llegue al triunfo, siempre apoyándome en todo momento ya que con su amor y cariño supieron engrandecerme como persona.

A mis queridos hermanos Cristian, Estefanía y Génesis Balarezo Mora quienes son mi aliento y mi vida entera aprendiendo que todo en la vida tiene una gran recompensa después de un gran sacrificio.

A mis abuelitos Beatriz Balarezo y Juan Tello quienes me enseñan que la vida es de luchar y solo así lograremos lo que siempre nos proponemos.

También agradezco a esa persona tan especial que la tengo a mi lado José Luis Mocha quien me extendió su mano para caminar juntos y alcanzar lo más anhelado. A mis amigas María Magdalena y Mery quienes forman parte de mi familia.

*Narcisa Alexandra Balarezo Mora*

## RESUMEN

El proyecto de investigación titulado “Determinación de los niveles de estrés en pacientes previa a la consulta odontológica en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba”, se la realiza evidenciando que “La Psicología y la Odontología son ciencias no excluyentes y que mantienen varios puntos e intereses comunes”.<sup>(1)</sup> El propósito es evaluar los niveles de estrés predominantes en los pacientes que acuden previa consulta odontológica ya que se ha observado que muchos pacientes dificultan el tratamiento. El objetivo es determinar los niveles de estrés en pacientes previa a la consulta odontológica, a la vez realizando propuestas para la disminución del estrés. La metodología aplicada es un estudio cuantitativo, tipo transversal, nivel descriptivo e investigación bibliográfica. La muestra fue no probabilística de tipo accidental o deliberada de 145 pacientes hombres 44 y mujeres 101, evaluados mediante el test de Hamilton escala 3. La variable independiente: estrés, variable dependiente: atención previa a la consulta odontológica. Los resultados y análisis estadístico por el SPSS son: niveles de estrés leve en el género femenino del (61%), en el grupo de 20 -39 años el nivel de estrés leve del (48,84%), en la atención odontológica subsecuente un nivel de estrés leve del (77%) y en la especialidad odontológica - atención primaria de salud el nivel de estrés leve del (62%). Se concluye que existen niveles de estrés: leve y moderado, predominando el estrés leve, el cual puede dificultar en el tratamiento de la salud bucodental.

Palabras claves: Niveles, estrés, pacientes, consulta odontológica.

## Abstract

The title of this research project is "Determination of stress levels in patients prior to dental consultation at the Hospital Provincial General Docente de Riobamba". It is evidenced that "Psychology and Dentistry are non-exclusive sciences and maintain several common points and interests". The purpose is to assess the predominant stress levels in patients that attend prior dental appointment since it has been observed that many patients make treatment difficult. The objective is to determine the stress levels in patients prior to dental consultation, at the same time making proposals for the stress reduction. The applied methodology is a quantitative study, cross type, descriptive level and bibliographic research. The sample was non-probabilistic of an accidental or deliberate type of 145 patients; men 44 and women 101, evaluated using the Hamilton scale 3 test. The independent variable: stress; dependent variable: prior attention to dental consultation. The results and statistical analysis by the SPSS are: mild stress levels in the female gender of (61%), in the group from 20 to 39 years the mild stress level of (48.84%), in subsequent dental care a mild stress level of (77%), and in the dental specialty - primary health care the mild stress level of (62%). It is concluded that there are stress levels: mild and moderate, predominating the mild stress, which can make difficult to treat oral health.

**Keywords:** levels, stress, patients, dental consultation.



Reviewed by: Celleri, Silvana  
Language Center Teacher





## TABLA DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN .....	1
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
3. JUSTIFICACIÓN .....	3
4. OBJETIVOS.....	5
4.1. Objetivo general.....	5
4.2. Objetivos específicos.....	5
5. MARCO TEÓRICO.....	6
5.1. Historia del estrés.....	6
5.2 Concepto del estrés .....	6
5.3. Estrés positivo y negativo.....	6
5.4. Tipos de estrés .....	7
5.5. Manifestaciones del estrés.....	7
5.5.1. Manifestaciones fisiológicas del estrés .....	7
5.6. Relación entre la Psicología y odontología .....	8
5.7. Psicología de la salud .....	9
5.8. Relación entre el estrés psicológico y odontológico .....	9
5.9. Estrés odontológico.....	10
5.10. Relación odontólogo –paciente.....	12
5.11. Técnicas de relajación .....	13
5.12 Satisfacción del paciente a la consulta odontológica .....	14
5.13. Atención previa a la consulta odontológica.....	15
5.14. Test de Hamilton.....	15
6. METODOLOGÍA.....	16
6.1. Diseño de la investigación.....	16
6.2. Tipo de investigación .....	16

6.3. Nivel de la investigación .....	16
6.4. Población y muestra .....	16
6.5 Criterios de inclusión y exclusión.....	17
6.6 Variables de estudio .....	17
6.6.1 Variables independientes.-.....	17
6.6.2 Variables dependientes.-.....	17
6.6.3 Operacionalización de variables .....	17
6.7. Método, técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	19
6.7.1. Métodos .....	19
6.7.2. Técnica .....	19
6.7.3. Instrumentos de la investigación.....	19
7. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS .....	21
8. DISCUSIÓN.....	29
9. CONCLUSIONES .....	32
10. RECOMENDACIONES .....	33
11. BIBLIOGRAFÍA .....	34
12. ANEXOS.....	37
.....	38

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico Nro.1.	Niveles de estrés predominantes. ....	21
Gráfico Nro.2.	Atención odontológica y el nivel de estrés. ....	22
Gráfico Nro.3.	Especialidad odontológica y los niveles de estrés. ....	23
Gráfico Nro.4.	Nivel de estrés según el género. ....	24
Gráfico Nro.5.	Grupo de edades según el sexo. ....	25
Gráfico Nro.6.	Grupo de edades y el nivel de estrés. ....	28

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla Nro. 1.	Niveles de estrés predominantes. ....	21
Tabla Nro. 2.	Atención odontológica y el nivel de estrés. ....	22
Tabla Nro. 3.	Especialidad odontológica y el nivel de estrés. ....	23
Tabla Nro. 4.	Nivel de estrés según el género. ....	24
Tabla Nro. 5.	Grupo de edades según el sexo. ....	25
Tabla Nro. 6.	Grupo de edades y el nivel de estres. ....	27

## 1. INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere a la determinación de los niveles de estrés deduciendo que el mismo es un exceso emocional de un individuo. “Este exceso o sobrecarga depende de las situaciones y recursos que cada persona para enfrentarse y resolver problemas cotidianos y si estas son mayores la sobrecarga emocional o estrés aumenta”.<sup>(2)</sup> “Por ello el estrés puede ser positivo o negativo, el positivo llevará al individuo a situaciones favorables y provechosas, mientras que el negativo llevará a situaciones desagradables o perjudiciales”.<sup>(3)</sup>

“La característica principal del estrés es el agotamiento y activación fisiológica, sin embargo, el estrés positivo mejora las emociones siendo estas armoniosas y agradables, mientras que el estrés negativo produce emociones desagradables y negativas Dr. Antonio Cano Vindel”.<sup>(3)</sup> “Según el estudio realizado por Rodríguez Vázquez LM 2008 centro de salud - Plaza de Ferrol, Lugo, España<sup>(8)</sup>, se determinaron resultados considerables en un 96,8% que presentaron grados de estrés a la consulta odontológica, obteniéndose valores significativos en los cuatro grados de estrés en hombres y mujeres dependientes a sus variables de estudio”. Una gran parte de la población son pacientes colaboradores a la hora de la consulta odontológica, pero hay que recalcar que existen pacientes que muestran comportamientos versátiles a la hora de la consulta odontológica, observándose tímidos, desconfiados llegando a ser irritables y violentos.<sup>(4) (5)</sup> Entonces determinamos que no todos los pacientes son iguales, “Cada uno tiene una singularidad, ya sean por malas experiencias en la consulta odontológica en su etapa infantil o por desconocimiento del tratamiento a recibir y miedo al dolor, por el trato odontológico al paciente”.<sup>(4) (5)</sup> En la actualidad existen modelos de atención que ayudan a los profesionales de la salud a dar atención odontológica por ejemplo: el manejo de la comunicación afectiva, técnicas de relajación musculares y respiratorias, se acogerá las técnicas de mayor facilidad para la práctica. El propósito de esta investigación es determinar los niveles de estrés en los pacientes previo a la consulta odontológica en el departamento de Odontología del Hospital Provincial General Docente de Riobamba, con el fin de facilitar el tratamiento bucodental.

## **2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) “Introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química”.<sup>(6)</sup><sup>(7)</sup> El estrés es un término popularizado, en el cual revisando varias literaturas podemos decir que es una respuesta frente a un estímulo estresante que pueda estar pasando la persona, siendo esta una respuesta inespecífica del organismo. “En la actualidad, el estrés es una de las mayores causas de demandas conductuales frente a una situación estresante dependiendo mucho de las características de la persona y la demanda del medio o acciones que debe realizar diariamente. Las respuestas del organismo es automática e inmediata frente a cambios internos y externos sean estos positivos y negativos que conlleva a la situación del medio en el que se encuentre”.<sup>(6)</sup> “El acudir al dentista es una exposición desagradable, incómoda y dolorosa, ya que la mala imagen de la odontología permanece hasta en la actualidad para los pacientes, sin embargo la preocupación de los profesionales ha ido creciendo para así diseñar consultorios con ambientes agradables para brindar un mejor trato a los pacientes y a la vez en la aplicación de técnicas de relajación para la disminución del estrés Smith TA, Heaton”.<sup>(8)</sup>

En la provincia de Chimborazo en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba no existe información acerca del estrés por ello existe la necesidad de realizar la investigación de la determinación de los niveles de estrés previa a la consulta odontológica, para ayudar a los pacientes que acuden a este servicio a la disminución de estrés, mediante técnicas de relajación de igual manera a los profesionales odontólogos facilitar el manejo de sus pacientes y rendir con plenitud sus tratamientos odontológicos a realizar sin problema, para lo cual nos preguntamos ¿cuáles son los niveles de estrés en los pacientes previa a la consulta odontológica en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba?

### **3. JUSTIFICACIÓN**

Una de las necesidades más apremiantes de las instituciones de salud y dentro de estas el servicio de odontología, es brindar una atención agradable para los pacientes y mejorar su salud bucodental. Siendo que el estrés influye en todos los campos (laborales, sociales y salud), es uno de los problemas en la actualidad del comportamiento siendo positivo o negativo frente a un hecho, acción y situación a afrontar.

El interés científico de la presente investigación, se basa en la importancia del diagnóstico de los niveles de estrés en pacientes previa a la consulta Odontológica en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba, considerando que son susceptibles a sufrir o padecer estrés. Actualmente según nuevas disposiciones en las cuales las Unidades de Salud deben brindar la atención gratuita, ha generado que estas se recargan de trabajo y por consiguiente el campo psicológico de todos los pacientes pasa a estar de cierta manera en segundo plano, entonces nuestras proyecciones de nuestra investigación es biopsicosocial integrando el entorno que nos rodea con la sociedad.

Al realizar la presente investigación nos permitirá levantar un informe que exponga datos, cifras y porcentajes de población de pacientes que acuden a consulta Odontológica con problemas de estrés y trabajar de acuerdo a los resultados en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba. Es por ello que mediante este estudio se pretende dar pronta respuesta a través de la aplicación del test de “Hamilton” escala 3; que identifica los niveles de estrés previa a la consulta Odontológica y dar una propuesta para generar espacios pre consulta en los cuales se maneje técnicas de relajación anti- estrés con visión preventiva. El interés investigativo es proponer posibles soluciones sobre la problemática planteada, es una alternativa viable debido a que la población se encuentra al alcance de la investigación, siendo el número de estudio directos de 145 pacientes, mientras que el número de beneficiarios indirectos serán los futuros interesados en utilizar este trabajo como base para elaborar una propuesta que ayude a manejar los niveles de estrés previa a la consulta odontológica en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba.

Ya que la importancia del presente trabajo se refiere al estudio de la odontología en relación con la salud mental y las posibles soluciones a la problemática, en la disminución del estrés que sufren los pacientes al acudir al servicio de odontología, ya que los pacientes incluso podrían abandonar los tratamientos odontológicos atentando contra su salud y padecer algún problema psicológico.



## **4. OBJETIVOS**

### **4.1. Objetivo general**

- Determinar los niveles de estrés en pacientes previa consulta odontológica en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba 2017.

### **4.2. Objetivos específicos**

- Evaluar los niveles de estrés determinante previos a la consulta odontológica.
- Establecer los factores de relación entre el estrés y la consulta odontológica.
- Comparar los niveles de estrés en pacientes según el género y la edad previa consulta odontológica y su propuesta para la disminución del mismo.

## **5. MARCO TEÓRICO**

### **5.1. Historia del estrés**

“La palabra estrés proviene del griego stringere, que significa provocar tensión según Skeat 1958”.<sup>(9)</sup> “En el siglo XIV se la utilizo por vez primera, pero aún no se ha denotado en el glosario médico, ya que tiene una amplitud de significados por diversos autores, originándose de las distintas respuestas al estímulo percibido Ivancevich y Matteson 1992, pero el concepto elaborado por Hans Selye deduce que el estrés es como una respuesta general del organismo ante cualquier estímulo o situación estresante este término es utilizado por varios autores”.<sup>(10)</sup>

### **5.2 Concepto del estrés**

“McGrath en 1970 define el estrés como “desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes”. El estrés, factor generador del síndrome general de adaptación (SGA), contemporáneamente se lo ha ido reconociendo como un resultado de una dinámica medioambiental o social que se le hace al organismo e induce una demanda, física o psicológica, fuera de lo habitual provocándole un estado de ansiedad , estrés individualmente” .<sup>(9)(11)</sup>

### **5.3. Estrés positivo y negativo**

“El estrés positivo: Son situaciones emocionales experimentadas , que nos brindan buenos resultados ya que produce la estimulación y activación de cada individuo permitiéndonos sentir satisfechos de alcanzar la meta que nos proponemos diariamente , caracterizándose por ser alegre, positiva y motivadora ,soluciona problemas, aquí se obtiene al igual buenos resultados para la salud Lopategui ”.<sup>(11)</sup>

“El distrés o estrés negativo son experiencias molestas y desagradables siendo negativas para la salud y el bien propio de cada individuo. Ya que la vida con lleva a tener siempre situaciones estresantes como: el trabajo, familia, estudios y la salud Lopategui ”. <sup>(11)</sup>

## **5.4. Tipos de estrés**

“Estrés físico: es aquel que no permite que la persona realice sus actividades diarias correctamente ya sea por cambios en el ambiente o en la rutina. Esto puede llegar a entorpecer el funcionamiento y organización de los sentidos, la circulación y respiración. Si el estrés físico se prolonga, puede dañar gravemente la salud o empeorar cualquier situación delicada que ya se tenga”.<sup>(12) (13)</sup>

“Estrés psíquico: es aquel causado por las exigencias que se hace la persona a cumplir diariamente las actividades o roles de responsabilidades en un lapso de tiempo determinado como: horarios, tareas y oficios donde lo que se exija es mayor a las capacidades de la persona ,provocando la aparición del estrés, lejos de manejar el rendimiento de la persona, lo empeora y elimina todo sentido de la auto- superación”.<sup>(12)</sup>  
(13)

## **5.5. Manifestaciones del estrés**

Las manifestaciones más comunes que provoca el estrés, a través de estados de constante alerta, inducen un sentimiento indefinido de inseguridad que se evidencia en lo orgánico: “palpitaciones, sequedad de la boca, náuseas, vómitos, tics localizados, temblor de pies y manos; y en lo psíquico: irritabilidad, temor a veces angustia, inquietud interior, desasosiego, aspectos visibles en la conducta: bloqueo afectivo, alteraciones del lenguaje verbal, timidez o agresividad”; como también en los aspectos cognitivos: pensamientos obsesivos de preocupación, a veces ilógicos o irracionales; alteraciones de la memoria, dificultad para concentrarse, lo que conduce a relaciones poco asertivas en las relaciones afectivas, laborales o académicas (dificultades para desarrollar actividades sociales, o para iniciar una conversación o expresar sus opiniones), entre otros muchos lo que refuerza el estado ansioso y aumenta el estrés.<sup>(11)</sup>

### **5.5.1. Manifestaciones fisiológicas del estrés**

Si bien el estrés hace parte de la sobrevivencia de los organismos, el aumento de él o su nivel constante (sin tiempo de recuperación de los niveles de consumo de glucosa) puede

inducir a enfermedades (las denominadas enfermedades degenerativas: tales como tensión muscular, paros cardiorrespiratorios).<sup>(11)</sup>

“Fisiológicamente el organismo reacciona frente a estímulos estresantes, la activación se origina del eje hipofisopararrenal mediante agresiones físicas y psíquicas, se activa el hipotálamo y segrega la hormona CRF factor liberador de corticotropina, actúa sobre la hipófisis se segrega la ACTH hormona adenocorticotropa. La activación simpática segrega las catecolaminas como la adrenalina segregada por la parte de la medula suprarrenal, especialmente en casos de estrés psíquico y de ansiedad. La noradrenalina segregada por las terminaciones nerviosas simpáticas, es producida por el estrés tipo físico en circunstancias de peligro”.<sup>(14)(15)</sup>

“La ansiedad y el estrés son fisiológicamente iguales, diferenciándose únicamente que el estrés es un proceso, por lo cual su manifestación es puntual y la ansiedad es solamente el estado de emociones, ya que el estrés provoca numerosos trastornos psicológicos y fisiológicos produciendo ira, depresión, irritabilidad. Y los síntomas del estrés como son: cansancio ,agotamiento ,insomnio”.<sup>(2)</sup>

En pequeñas cantidades, el estrés es positivo ya que puede motivar y ayudar a la gente a ser más productiva; sin embargo, el exceso de estrés puede interferir con la vida, las actividades y la salud del individuo. El estrés puede afectar la forma como las personas piensan, actúan y sienten.<sup>(12)</sup>

## **5.6. Relación entre la Psicología y Odontología**

“La Psicología y la Odontología no son excluyentes, comprendiéndose varios puntos e intereses comunes, ya que los comportamientos de cada individuo pueden llegar a ser perjudiciales para la salud dental, pudiendo prevenir enfermedades dentales de riesgo, a la vez los conocimientos de la psicología, como ciencia de la conducta determinante de cada paciente es muy importante al momento de abordar los tratamientos odontológicos a la igual para el mismo profesional odontólogo al enfrentar el manejo del paciente”.<sup>(1)</sup>

## **5.7. Psicología de la salud**

“La Psicología de la salud integra los eventos ambientales, biológicos y comportamentales, encaminado a grupos de trabajo interdisciplinario para una mejora hacia los problemas de salud presentes en la actualidad. La odontología conductual es el campo que surge de la aplicación de los conceptos, métodos y técnicas conductuales de las distintas enfermedades dentales congruentes con el comportamiento de las conductas de cada individuo. A la vez hace parte la Psicología de la salud, con el cual comparte tanto sus bases teóricas como la Metodología de Investigación, las técnicas procedimientos de intervención e incluso los principales temas de interés Gil, 1993, citado por Fernández y Gil, 1994”.<sup>(1)</sup>

## **5.8. Relación entre el estrés psicológico y odontológico**

“Según Lazarus y Folkman, el estrés psicológico es una correlación del individuo y el entorno, en la que el individuo evalúa al entorno como amenazante o como desbordante de los recursos de enfrentamiento y que pone en peligro su bienestar, ósea que no es exclusivamente producido por estímulos externos o por reacciones fisiológicas; por eso se habla ya de un estrés psicológico con un componente cognitivo (Belloch, Sandin y Ramos; 1995), es decir se le atribuye a la persona un rol activo en el proceso de estrés”.<sup>(1)</sup>

Esta teoría se fundamenta en los conceptos de evaluación y afrontamiento, donde la evaluación es el mediador cognitivo de las reacciones de estrés, en un proceso mediante el cual las personas valoran constantemente la significación de lo que está ocurriendo, relacionado con su bienestar personal. Y el afrontamiento se refiere al proceso en el que intervienen acciones y esfuerzos orientados al manejo de las demandas internas y ambientales y al tratamiento de los conflictos entre ellas; también tiene que ver con las emociones generadas por la situación estresante.<sup>(1)</sup>

“Holmes desarrolla otro enfoque sobre el estrés basado en las ideas de Meyer sobre la interrelación de la Biología, la Psicología y la Sociología en relación con el proceso salud-enfermedad. Es el enfoque de los sucesos vitales, definidos como experiencias objetivas, que alteran o amenazan con alterar las actividades usuales del individuo, causando un reajuste sustancial en la conducta del mismo. La principal características del suceso vital

es el cambio que implica en las actividades usuales de los individuos que los experimentan .de acuerdo a la cantidad de cambio que un suceso produzca, será el potencial estresante”.<sup>(1)</sup> Los sucesos vitales pueden ser extrema o moderadamente traumáticos; dependiendo del grado de traumatismo será la reacción psicológica y/o fisiológica perturbadora”.

Es un establecimiento destinado a que el equipo de salud bucodental lleve a cabo las tareas de prevención, diagnóstico y tratamiento de las distintas enfermedades patológicas que permitirá la atención integral del Sistema Estomatognático de los usuarios de un servicio de salud oral. Siendo que el diseño de un ambiente refleje una: atmosfera de tranquilidad, amabilidad y pulcritud; para dar mayor confort a las personas que acuden a este servicio. Consta de distintas áreas y salas de instrumental con aparatos propios de las instituciones, pudiendo presentar su propio modelo de organización pero ellas coinciden en la necesidad de una correcta distribución.<sup>(1)</sup>

### **5.9. Estrés odontológico**

El estrés odontológico podemos definirlo que la persona entra en un estado de miedo, ansiedad, angustia y temor hacia la consulta odontológica impidiendo el tratamiento dental y siendo que el problema patológico avance y para esto con llevaría aún más a un tratamiento que demande de más tiempo y a la vez doloroso. Siendo que las dificultades de conductas que se presentan son en el consultorio dental, es donde podría intervenir la psicología mediante la relación odontólogo – paciente. Los estados de ánimos de los pacientes es considerado por una activación fisiológica y psicológica totalmente justificada por factores como el ruido del equipo, el olor característico de los materiales y la sangre, la forma intimidante del instrumental, el dolor las molestias causadas, el tiempo de duración de la intervención en cada uno de los procedimientos odontológicos, la posición de inmovilidad e indefensión del paciente, el aspecto físico del consultorio, las características y comportamientos del personal odontológico, factores de los cuales el paciente es absolutamente consciente ya que está viendo, escuchando, percibiendo y sintiendo todo cuanto sucede a su alrededor.(Berggren y Carlsson, 1984 y Kleinknecht, Klepac y Alexander, 1973, citados por Fernández y Gil , 1994).”Siendo así consideramos que ambos enfoques sobre el estrés se complementan y son suficientemente claros para darnos cuenta de todo el proceso cognitivo – emocional y comportamental que

experimentan los pacientes odontológicos, principalmente ante la consulta odontológica, la estimulación de los pacientes para ser más responsables y mejorar su cuidado de salud oral, la afectividad de los pacientes hacia el odontólogo, la conducta no cooperativa esencialmente de los niños y experiencias de dolor, la ansiedad del paciente ante el acto dental. Cabe destacar que de gran importancia la ansiedad y el miedo en la salud dental de cada uno de los pacientes siendo problemas graves en el campo odontológico y de relevancia para el campo de la psicología. (Kleinknecht et al. 1976, citado por Fernández y Gil, 1994)”.<sup>(1)(8)</sup>

“El estrés presentado en los pacientes sometidos a cirugías odontológicas puede catalogarse dentro del estrés ante sucesos vitales ya que el proceso quirúrgico dental es una experiencia objetiva altamente traumática que puede producir cambio a diferentes niveles, tales como; a nivel físico – estético, alimenticio, de los comportamientos de higiene oral, de la actividad física habitual, entre otros.<sup>(11)</sup> De esta manera se hace necesaria, una preparación psicológica adecuada para desaparecer o reducir las manifestaciones de estrés esperables que posibilite agilizar y hacer menos tortuosos el proceso, lo cual revertirá en un mejor estado durante los periodos pre operatorio – post operatorio”.<sup>(1)</sup>

En todo caso es indudable que para muchas personas la atención odontológica es una situación estresante. Al respecto es conveniente recordar la distinción entre estrés fisiológico y psicológico, siendo el primero una respuesta orgánica a un daño tisular real (por ejemplo una extracción dentaria) y el segundo una respuesta a una amenaza simbólica. Sin embargo el estrés psicológico puede connotar consecuencias fisiológicas idénticas a la del estrés fisiológico.<sup>(16)</sup>

“El estrés psicológico implica siempre un problema de anticipación del futuro, la gente se estresa por lo que va a pasar, no tanto por lo que está pasando en el momento mismo. Evidentemente ese futuro Aparecerá como amenazante para la persona. Lazarus diseñó una experiencia en la cual los sujetos eran sometidos a distintos tipos de inyecciones anestésicas, desde unas que consistían en la inyección de anestésicos con vasoconstrictor hasta otras en que sólo se colocaba la jeringa con la aguja dentro de la boca del paciente, sin realizar punción alguna. Lo interesante es que independiente de la situación, las personas desarrollaron un semejante patrón de respuestas fisiológicas indicadoras de

estrés (medido por reacción electrodérmica), demostrado que la respuesta de estrés no es al daño mismo sino a la percepción subjetiva de amenaza. A esto contribuyen dos factores; uno relacionado al tiempo de anticipación y el otro a lo que se piensa o interpreta de la situación estresante”.<sup>(16)</sup>

### **5.10. Relación odontólogo –paciente**

“Es relevante evaluar el significado que reviste la relación paciente-odontólogo, siendo una significación oral previamente descrita, una relación que simbólicamente representa las primeras experiencias con la autoridad, ya sea el padre o algún otro significativo ya que al momento que el paciente elige a un determinado odontólogo ya está poniendo en juego su actitud hacia las figuras significativas. Cuando ingresa al consultorio dental lleva consigo toda una forma de reaccionar frente a los procedimientos odontológicos que comprometen su boca, como al dentista, en cuanto figura revestida de autoridad .El paciente llega al odontólogo con sentimientos contradictorios. Por un lado lo percibe, al igual que en toda la profesión médica, como un ser dotado de poderes (reales y fantasiosos) que le permitirá aliviar sus dolencias. Sin embargo es a la vez una figura amenazadora, dado los procedimientos invasivos y eventualmente dolorosos aplicados en la zona bucal”.<sup>(16)</sup>

Es responsabilidad del odontólogo intervenir para disminuir el estrés el estado ansioso, para conseguirlo es fundamental el estilo interpersonal en el cual se desarrolle la relación paciente-odontólogo. Entonces como primer paso el profesional odontólogo debe considerar la condición psicológica del paciente, pues éste de alguna manera sufre una regresión infantil, se hace muy dependiente de su odontólogo en el momento de la atención y se reeditan las primeras relaciones con figuras de autoridad.<sup>(16)</sup>

El odontólogo dispone de un poder inmensamente superior al de su paciente cuando éste se encuentra en el sillón dental, pues simbólicamente se produce nuevamente una restitución de la dinámica padre-hijo. Es en la primera consulta donde se despliegan los sentimientos del paciente respecto al tratamiento odontológico y al dentista. Esta es la oportunidad para que el profesional intervenga para proveer un ambiente psicológico de seguridad, que permita develar temores y ansiedades propias a la situación de atención dental.<sup>(16)</sup>



### 5.11. Técnicas de relajación

“En un estudio de investigación de los componentes del control del estrés, Powell (1987) declara que la información y el apoyo del grupo fueron considerados como los componentes más útiles del paquete de tratamiento. El presente autor, sin embargo, hallo que los participantes clasificaban a la relajación como el elemento útil, en un pequeño estudio dirigido sobre miembros de un grupo dirigido en que se ofreció información relativa a un tema, discusión y relajación (Payne, 1989).<sup>(17)</sup>El tema puede girar en torno a técnicas para capacitar al individuo a hacer frente a situaciones que puedan presentarse, tales como la energía y las causas del estrés”.<sup>(17)</sup>

Algunas ideas para reducir el estrés:

**“Técnica de relajación progresiva por Edmud Jacobson:** definiéndole la relajación como un cese de la actividad de los músculos esqueléticos (voluntarios), Jacobson ideó una técnica que denomino relajación progresiva, consiste en trabajar sistemáticamente los principales grupos musculares creando y liberando la tensión. Debemos saber cómo reposar el cuerpo permite usar la energía corporal con mayor eficacia, se cree que la tensión muscular va estrechamente asociada con nuestro estado mental. Ya que los músculos se hallan innecesariamente tensos reflejan su tensión en la mente ya que si la tensión disminuye nos sentiremos mentalmente más tranquilos. Entonces nuestros órganos internos se beneficiaran también por cuanto el ritmo cardiaco y la tensión arterial disminuirá mientras estemos relajados, se la realiza de la siguiente manera: Se tiende boca arriba, con los brazos descansados a cada lado del cuerpo ,sin cruzar las piernas, los ojos están abiertos ,pero en tres a cuatro minutos se cierra los ojos y se pide que pase así unos cuantos minutos calmado tranquilamente sus nervios”.<sup>(17)</sup>

**“Ejercicios de Respiración:** Colocarse de la forma más cómoda que pueda deje que su respiración se tranquilice y observe su ritmo cardiaco natural .Al cabo de uno o dos minutos, prolongue una respiración natural, haciéndola un poco más larga de lo usual, luego deje entrar aire, deje que se llenen suavemente los pulmones y exhale lentamente, liberando sus tensiones con el aire y ahora deje que su respiración siga su propio ritmo, no repita inmediatamente esta respiración profunda”.<sup>(17)</sup>

**“Ejercicios de pierna:** elevación de talones ,los pies deben estar planos sobre el suelo luego manteniendo los dedos de los pies firmemente en contacto con el suelo, levantar en el aire los talones ahora sienta la tensión en los músculos de las pantorrillas mantenga la acción luego relájese baje los talones hasta el suelo note el alivio el confort la sensación de calor ,de comezón en las pantorrillas , la agradable sensación de relajar los pies, deje que estas sensaciones continúe hasta que los pies y las pantorrillas estén completamente relajados”.<sup>(17)</sup>

**“Flexión y extensión de los dedos de los pies:** Encorve los dedos de los pies hacia abajo, limitando la acción a los propios dedos, haga lo que usted pueda, ahora sienta la tensión en la planta del pie y en la pantorrilla de la pierna luego relájese déjese ir sienta como los músculos se aflojan sienta como se va aflojando mientras la tensión desaparece note como se sienten los músculos cuando están relajados”.<sup>(17)</sup>

**“Tonificación de hombros:** pasando a la región de espalda dirija su atención a la región de los omoplatos detrás de los hombros. Llévelos hacia tras acercándolos entre sí (si un esfuerzo excesivo). Ahora sienta como se aprietan juntos note también, como se levanta el pecho de la superficie de apoyo y luego .Relájese libere la tensión deje que los músculos se ablanden sienta su espaldas tendida nuevamente en contacto con la superficie de apoyo note la sensación de relajación”.<sup>(17)</sup>

## **5.12 Satisfacción del paciente a la consulta odontológica**

“El concepto de satisfacción del paciente ha evolucionado en los últimos años en que se ha abandonado la tradicional relación paternalista entre el médico y el paciente, adoptándose nuevas actitudes más acordes con los tiempos en las que se da importancia al principio de autonomía del paciente. En la gestión clínica se deben tener en cuenta las necesidades y expectativas del paciente a la hora de tomar decisiones clínicas”.<sup>(18)</sup> La satisfacción del paciente es uno de los aspectos que en términos de evaluación de los servicios de salud y de la calidad en la atención, ha venido cobrando mayor importancia en salud pública, siendo considerada desde hace poco más de una década uno de los ejes de evaluación de los servicios de salud”.<sup>(19)</sup>

### **5.13. Atención previa a la consulta odontológica**

La atención previa a la consulta odontológica es la preparación para el ingreso a la entrevista del usuario con el odontólogo para definir el estado de la salud oral, siendo que el paciente acude por primera vez determinándose atención primaria y cuando el paciente acude varias veces es una atención subsecuente indicando de igual manera algo muy importante como es el tiempo de espera a la consulta odontológica, que es de 19 minutos en promedio tolerable para la atención, un tiempo superior el paciente presenta molestias, inquietud al momento de ingresar.<sup>(20)</sup> El profesional odontólogo debe tratar bien a sus pacientes desde el momento en que ingresan a la consulta, entonces el tiempo es un factor importante para establecer una relación ya que desde ese punto parte para la experiencia del paciente en la consulta dental.<sup>(20)</sup>

Vitals 2016 revista Argentina <sup>(20)</sup> realizó un reporte de los profesionales odontólogos para determinar el tiempo de espera en los cuales indicaron el 80% de 20 minutos, en un 25% de 10 minutos y un 44% de 5 minutos.

### **5.14. Test de Hamilton**

“Escala de Hamilton para la Evaluación de la Depresión (Hamilton) (HRSD, HAM-D). Siendo el nombre original Hamilton Depression Rating Scale, (HRSD). Autor: M.Hamilton 1960 es una escala (de observación) heteroaplicada ofrece una medida cuantitativa. En la evaluación se determina lo que está sucediendo en la actualidad, principalmente se centran en todos los comportamientos de alteración”.<sup>(21)</sup>

El tiempo de aplicación es de 15 a 20 minutos, inicialmente comunicamos al paciente el objetivo de estudio mediante esta escala, teniendo en consideración las respuestas para cada uno de los 20 enunciados, al final de cada uno se marcara con una cruz la casilla que mejor refleje la situación en la que se encuentre, cada uno contiene un número de síntomas como son: dolores, malestares, estados de ánimo, conciliación del sueño, está calificado en una escala de uno a cuatro, con cuatro siendo el más severo. Todas estas puntuaciones, son usadas para computar una puntuación general, siempre y cuando haciendo la referencia del test a la consulta odontológica en forma general de estrés.<sup>(21)</sup>

## **6. METODOLOGÍA**

La investigación que se presenta se realizó a través de un estudio cuantitativo, de tipo transversal, nivel descriptivo e investigación bibliográfica.

### **6.1. Diseño de la investigación**

Para el desarrollo de la investigación se utilizará el diseño:

Diseño cuantitativo.- Porque se mide el nivel de estrés en pacientes previa a la consulta odontológica en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba.

### **6.2. Tipo de investigación**

Tipo transversal.-Se utilizó este tipo de investigación porque se realizó dentro del periodo, Enero – Abril del 2017, con una duración de cuatro meses de estudio.

Es una investigación se realizara en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba, se centró en hacer el estudio donde el fenómeno se da de manera natural, de este modo se buscara conseguir la situación lo más real posible.

### **6.3. Nivel de la investigación**

**Nivel descriptivo:** Se empleara el nivel descriptivo ya que la investigación se aplicó en las personas que acuden a la atención odontológica en el Hospital General Docente de Riobamba, porque a través de la observación se puede sospechar la existencia de niveles de estrés previa a la consulta odontológica razón por cual se opta por realizar la investigación durante un periodo de cuatro meses de estudio.

**Investigación bibliográfica:** Porque permite recopilar información necesaria para la comprensión del problema y para su correspondiente solución.

### **6.4. Población y muestra**

**6.4.1. Población:** No es posible determinar con precisión el tamaño de la población en razón de factores de variabilidad, por lo tanto para el cálculo de la muestra se ha decidido tomar una muestra intencional no probabilística ya que los datos no son paramédicos.

**6.4.2 Muestra:** Un muestreo no probabilístico de tipo accidental o deliberado, seleccionando a 145 pacientes de los cuales 101 mujeres y 44 hombres en un rango de edad comprendida de 5 a 65 años de edad que acuden a la consulta odontológica en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba.

## **6.5 Criterios de inclusión y exclusión**

### **6.5.1 Criterios de inclusión**

- Pacientes que acuden previa a la consulta odontológica en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba.
- Pacientes colaboradores.
- Pacientes que asisten previa a la consulta en horarios y fechas establecidos a la cita odontológica.
- Pacientes que acuden previa a la consulta con un tiempo prudente antes de la cita odontológica.

### **6.5.2 Criterios de exclusión**

- Pacientes que acuden a la consulta odontológica enviados por interconsulta hospitalaria
- Pacientes con capacidad especial que acuden a la consulta odontológica.
- Pacientes no colaboradores.
- Pacientes que no asisten en los horarios y fechas establecidas para su cita odontológica.

## **6.6 Variables de estudio**

**6.6.1 Variables independientes.-** en este caso la causa del problema es el estrés.

**6.6.2 Variables dependientes.-** es la atención previa a la consulta odontológica en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba

### **6.6.3 Operacionalización de variables**

Variable Independiente: el estrés.				
Conceptualización	Categoría	Indicador	Técnica	Instrumento
<p>McGrath en 1970 define el estrés como “desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes”.</p>	Desequilibrio física y psicológica	Signos Síntomas	Test	Encuesta Test de Hamilton escala 3
Variable Dependiente: Atención previa a la consulta odontológica.				
<p>La atención previa es el tiempo determinado, antes de ingresar a la atención odontológica que es la entrevista del</p>	Atención odontológica	Primaria Subsecuente	Observación	Lista de cotejo

usuario con el odontólogo para definir el estado de la salud oral.				
--	--	--	--	--

## 6.7. Método, técnicas e instrumentos de recolección de datos

### 6.7.1. Métodos

**Deductivo:** que nos permitirá lograr los objetivos propuestos y ayudarán a verificar las variables planteadas.

### 6.7.2. Técnica

El Test de Hamilton Escala 3 siendo el autor M.Hamilton 1960 siendo una escala para la depresión, estrés y ansiedad dependiendo de sus escalas. (Anexo Nro. 2). Es una escala clínica calificada y validada que está destinada para adultos, jóvenes, niños y debería tomar aproximadamente 15 a 20 minutos para la aplicación, ya que nos servirá las respuestas que se obtendrá a las interrogantes, se recolecta una buena cantidad de datos sobre los hechos y aspectos que tiene el presente estudio, con la finalidad de conseguir de manera sistemática información sobre las variables a investigar

### 6.7.3. Instrumentos de la investigación

**Método de aplicación:** Test de Hamilton Escala 3 siendo el autor M.Hamilton 1960 siendo una escala para la depresión, estrés y ansiedad dependiendo de sus escalas (Anexo Nro. 2). El tiempo de aplicación será de 15 a 20 minutos, teniendo en cuenta los enunciados en diversas respuestas en cada uno de los 20 apartados, al final de la pregunta se marcará con una cruz en la casilla que mejor refleje la situación en la que se encuentre, cada uno contiene un número de síntomas como son: dolores, malestares, estados de ánimo, conciliación del sueño, está calificado en una escala de uno a cuatro, con cuatro siendo el más severo. Todas estas puntuaciones, son usadas para computar una puntuación general, siempre y cuando haciendo la referencia del test a la consulta odontológica en forma general de estrés.

### **Consideraciones éticas.**

Por la intervención con una población de estudio fue sujeto a la diferentes valoraciones por el personal encargado por la Universidad Nacional de Chimborazo, prosiguiendo por los distintos procesos para la ejecución de la investigación, solicitando los permisos correspondientes por parte de la institución: presentación del oficio pertinente de aceptación del tema a tratar, revisión del proyecto ,obtención de calificación ,aceptación y consentimiento para la posterior ejecución el presente trabajo de investigación.



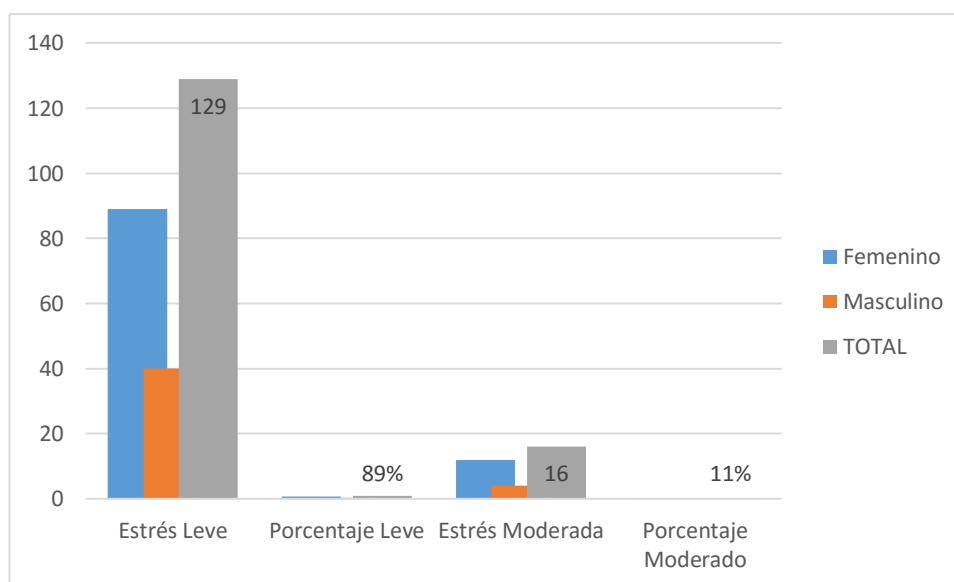
## 7. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

**Tabla Nro. 1.** Niveles de estrés predominantes.

Sexo	Leve	Porcentaje Leve	Moderada	Porcentaje Moderado
Femenino	89	61%	12	8%
Masculino	40	28%	4	3%
TOTAL	129	89%	16	11%

Fuente: Test de Hamilton procesado en SPSS.  
Elaborado por: Narcisa Balarezo.

**Grafico Nro.1.** Niveles de estrés predominantes.



Fuente: Test de Hamilton procesado en SPSS.  
Elaborado por: Narcisa Balarezo.

**Descripción:** Los niveles de estrés predominantes en la toda población se representaron así: nivel de estrés leve en un 89% y el nivel de estrés moderado 11%.

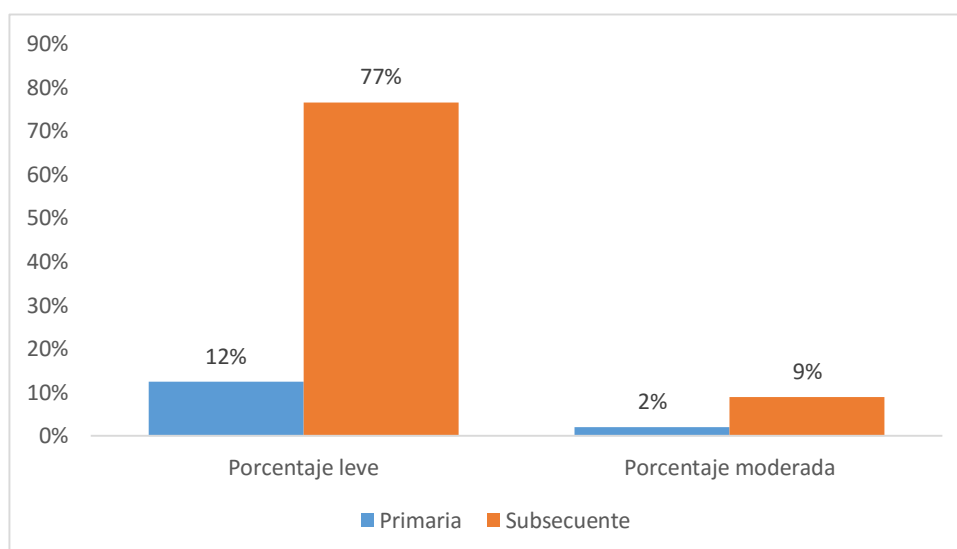
**Análisis e interpretación:** El nivel de estrés leve se encuentra en un pico máximo ya que la población es mayoritaria, mientras que el nivel de estrés moderado es bajo pero si demuestra su existencia.

**Tabla Nro. 2.** Atención odontológica y el nivel de estrés.

Nivel Estrés					
	Atención	Leve	Porcentaje leve	Moderada	Porcentaje moderada
Atención	Primaria	18	12%	3	2%
	Subsecuente	111	77%	13	9%
Total		129	89%	16	11%

Fuente: Test de Hamilton procesado en SPSS.  
Elaborado por: Narcisa Balarezo.

**Grafico Nro.2.** Atención odontológica y el nivel de estrés.



Fuente: Test de Hamilton procesado en SPSS.  
Elaborado por: Narcisa Balarezo.

**Descripción:** La atención odontológica subsecuente presentó un nivel de estrés leve del 77% y nivel de estrés moderado del 9%, mientras que la atención odontológica primaria presentó un nivel de estrés leve del 12% y un nivel de estrés moderado del 2%.

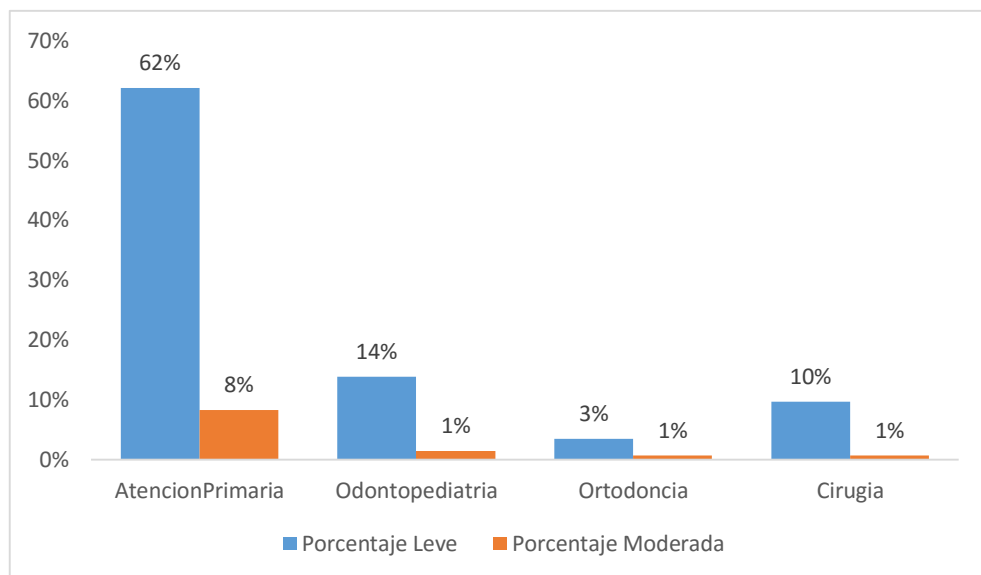
**Análisis e interpretación:** La atención odontológica subsecuente es en donde se observa un mayor grado de estrés leve, al igual que el estrés moderado, los valores correspondientes a los niveles de estrés en la atención primaria son bajos.

**Tabla Nro. 3.** Especialidad odontológica y el nivel de estrés.

	Especialidad	Nivel Estrés				Total
		Leve	Porcentaje Leve	Moderada	Porcentaje Moderada	
Esp. Odontológica	Atención Primaria	90	62%	12	8%	102
	Odontopediatría	20	14%	2	1%	22
	Ortodoncia	5	3%	1	1%	6
	Cirugia	14	10%	1	1%	15
Total		129	89%	16	11%	145

Fuente: Test de Hamilton procesado en SPSS.  
Elaborado por: Narcisa Balarezo.

**Grafico Nro.3.** Especialidad odontológica y los niveles de estrés.



Fuente: Test de Hamilton procesado en SPSS.  
Elaborado por: Narcisa Balarezo

**Descripción:** Según la especialidad odontológica en lo que corresponde al nivel de estrés leve la atención primaria de salud tiene un valor del 62%, en odontopediatría el 14%, en cirugía el 10%, en ortodoncia el 3% y niveles de estrés moderado en atención primaria de salud el 8%, odontopediatría, ortodoncia y cirugía el 1%.

**Análisis e interpretación:** Los porcentajes del nivel de estrés leve prevalece en la atención odontológica pero su pico más alto se encuentra en la atención primaria de salud,

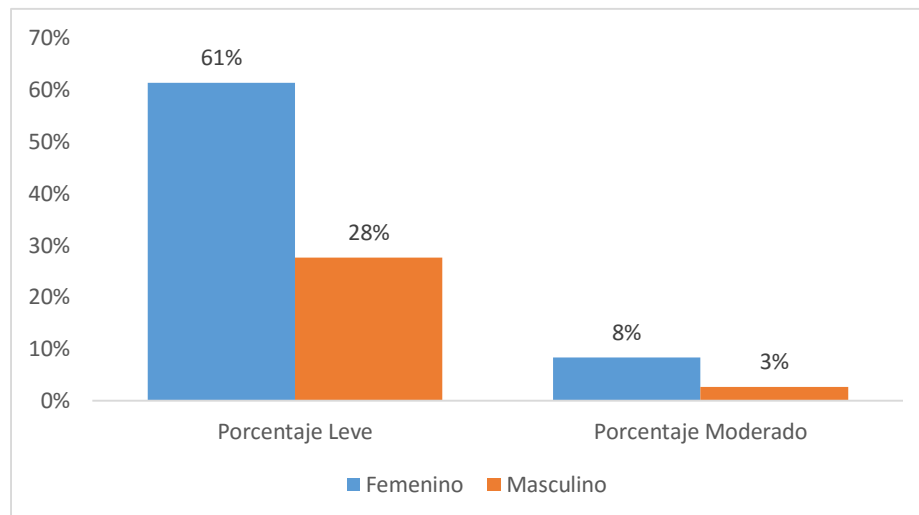
cabe recalcar que el nivel de estrés moderado también se hace presente en valores mínimos.

**Tabla Nro. 4.** Nivel de estrés según el género.

Sexo	Leve	Porcentaje Leve	Moderada	Porcentaje Moderado
Femenino	89	61%	12	8%
Masculino	40	28%	4	3%
TOTAL	129	89%	16	11%

Fuente: Test de Hamilton procesado en SPSS.  
Elaborado por: Narcisa Balarezo.

**Grafico Nro.4.** Nivel de estrés según el género.



Fuente: Test de Hamilton procesado en SPSS.  
Elaborado por: Narcisa Balarezo.

**Descripción:** En los resultados obtenidos el género femenino imperó con un nivel de estrés leve del 61% y el 8% de nivel de estrés moderado, el género masculino evidencio un nivel de estrés leve 28% y el 3% de estrés moderado.

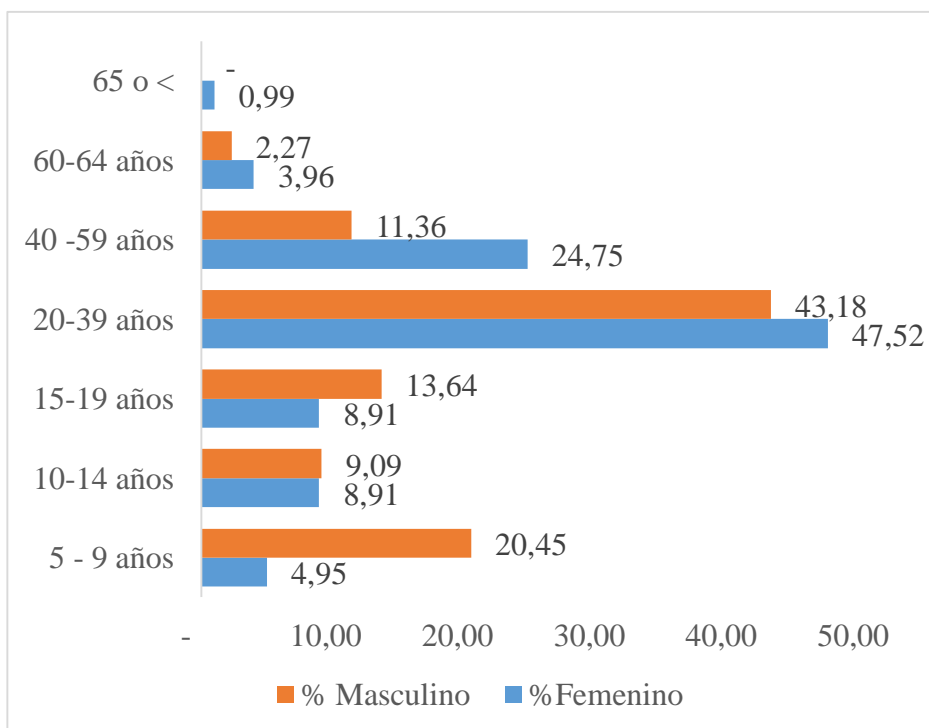
**Análisis e interpretación:** El género femenino tiene mayores niveles de estrés entre leve y moderado, y en el caso del género masculino el nivel de estrés leve es el doble del nivel moderado, es importante tomar en cuenta que la población de estudio tiene un porcentaje mayoritario de sexo femenino.

**Tabla Nro. 5.** Grupo de edades según el sexo.

GRUPO DE EDADES	FEMENINO		MASCULINO		TOTAL	
	Nro.	%Femenino	Nro.	% Masculino	Nro,	%
5 - 9 años	5,00	4,95	9,00	20,45	14,00	9,66
10-14 años	9,00	8,91	4,00	9,09	13,00	8,97
15-19 años	9,00	8,91	6,00	13,64	15,00	10,34
20-39 años	48,00	47,52	19,00	43,18	67,00	46,21
40 -59 años	25,00	24,75	5,00	11,36	30,00	20,69
60-64 años	4,00	3,96	1,00	2,27	5,00	3,45
65 o <	1,00	0,99	-	-	1,00	0,69
<b>TOTAL</b>	<b>101,00</b>	<b>100,00</b>	<b>44,00</b>	<b>100,00</b>	<b>145,00</b>	<b>100,00</b>

Fuente: Datos agrupados de pacientes por edades.  
Elaborado por: Narcisa Balarezo.

**Grafico Nro.5.** Grupo de edades según el sexo.



Fuente: Datos agrupados de pacientes por edades.  
Elaborado por: Narcisa Balarezo

**Descripción:** El grupo de 20 a 39 años existe un mayor número de pacientes de sexo femenino con el 47,52 %, en el grupo de 40 a 59 años el 24,75%, en las edades comprendidas entre 10 a 19 años el 8,91% y con porcentajes bajos tenemos en las siguientes grupos de 5 a 9 años el 4,95%, de 60 a 64 años el 3,96% y de 65 años en adelante el 0,99%. En lo que se refiere al sexo masculino el grupo 20 a 39 años constituye el 43,18 % de la población, en las edades de 5 a 9 años el 20,45%, de 15 a 19 años el 13,64%, de 40 a 59 años el 11,36%, de 10 a 14 años el 9,09% y de 60 a 64 años el 2,27%.

**Análisis y descripción:** El porcentaje de mayor tendencia se encuentra en el grupo de 20 a 39 años tanto del sexo masculino como femenino; el sexo femenino al ser el de mayor frecuencia en la población tiene valores grandes en cada uno de los grupos de edades.

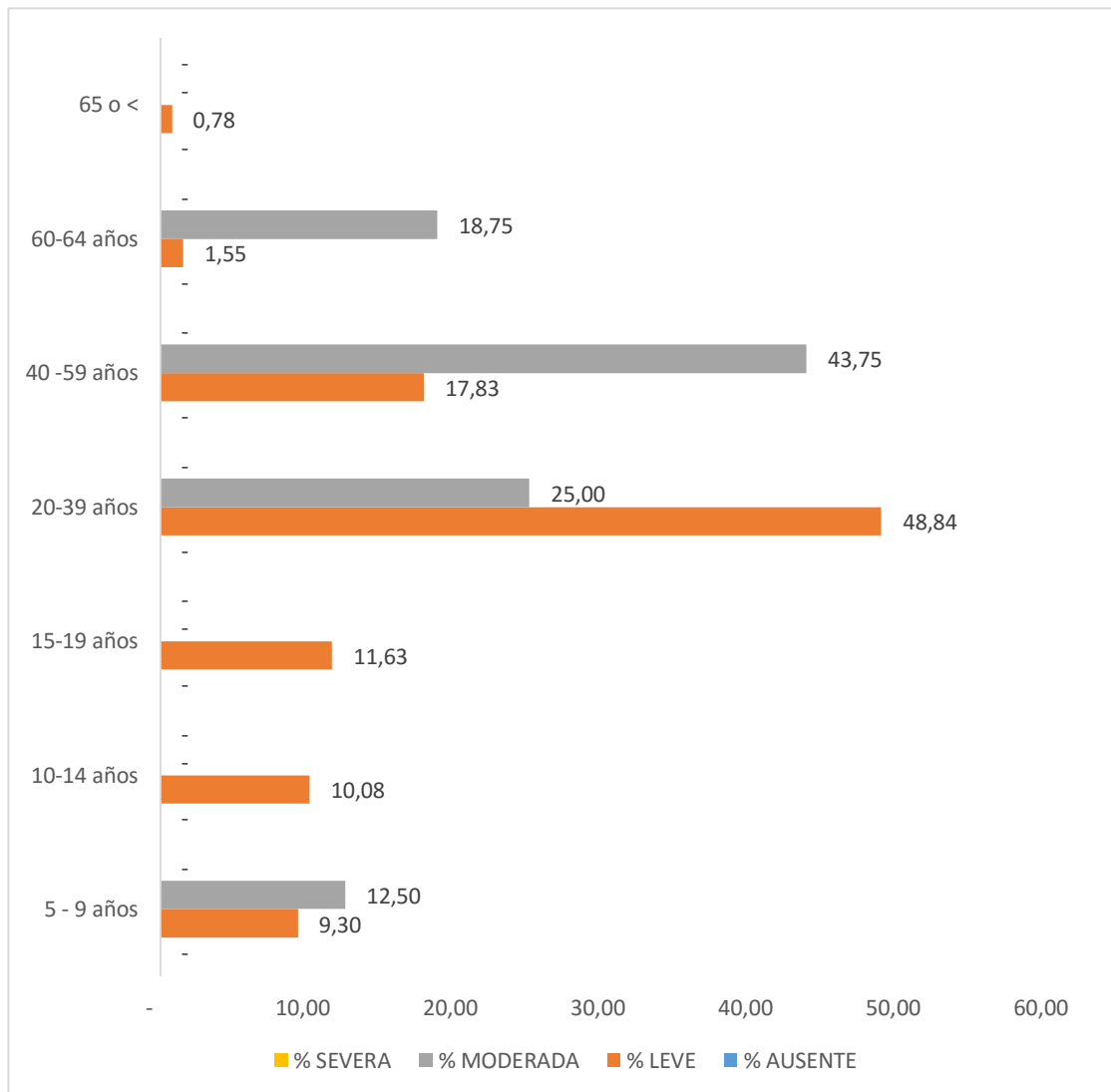
**Tabla Nro. 6.** Grupo de edades y el nivel de estres.

GRUPO DE EDADES	AUSENTE		LEVE		MODERADA		SEVERA		TOTAL	
	Nro	% AUSENTE	Nro	% LEVE	Nro	% MODERADA	Nro	% SEVERA	Nro	%
5 - 9 años	0	-	12	9,30	2	12,50	0	-	14	9,65517241
10-14 años	0	-	13	10,08	0	-	0	-	13	8,96551724
15-19 años	0	-	15	11,63	0	-	0	-	15	10,3448276
20-39 años	0	-	63	48,84	4	25,00	0	-	67	46,2068966
40 -59 años	0	-	23	17,83	7	43,75	0	-	30	20,6896552
60-64 años	0	-	2	1,55	3	18,75	0	-	5	3,44827586
65 o <	0	-	1	0,78	0	-	0	-	1	0,68965517
<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>129</b>	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>145</b>	<b>100</b>

Fuente: Test de Hamilton procesado en SPSS.

Elaborado por: Narcisa Balarezo.

**Grafico Nro.6.** Grupo de edades y el nivel de estrés.



Fuente: Test de Hamilton procesado en SPSS.  
Elaborado por: Narcisa Balarezo.

**Descripción:** Una vez aplicado el test de Hamilton escala 3 en el grupo de 20 a 39 años predominio el nivel de estrés leve con el 48,84%, en el grupo de edades de 40 a 59 años el 17,83%, de 15 a 19 años el 11,63%, de 10 a 14 años el 10,08%, de 5 a 9 años el 9,30% y de 65 años el 0,78%. En el grupo de 40 a 59 años predomino el nivel de estrés moderado con el 43,75%, de 20 a 39 años el 25,00%, de 60 a 64 años el 18,75% y de 5 a 9 años el 12,50%.

**Análisis e interpretación:** El nivel de estrés leve prevalece con mayor frecuencia en el grupo de 20 a 39 años, destacando además que el nivel de estrés moderado constituye la mayor frecuencia en el grupo de 40 a 59 años y 60 a 64 años.



## 8. DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como propósito determinar los niveles de estrés previo a la consulta odontológica que inciden en la atención del profesional (dentro de la consulta odontológica). Se aplicó el test de “Hamilton” que indica la Valoración de la Ansiedad de Hamilton (HAS) su nombre original Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) en la cual utilizamos la escala 3 ya que es una de las escalas empleadas para la determinación del estrés haciendo referencia al campo de la odontología, está compuesta por 20 ítems referentes a síntomas de ansiedad, miedo y estrés. <sup>(21)</sup>

Siendo que esta investigación es pionera ya que no se realizado otros estudios que alcance de dicha importancia y resultados que se han identificado. Los resultados obtenidos de los 145 pacientes nos indican que los niveles de estrés que preponderan es el nivel leve y moderado es decir no existe la prevalencia de los niveles de estrés ausente y grave. Determinando que en el género femenino predominó el nivel de estrés leve con el 61% y nivel de estrés moderada el 8%, mientras que el género masculino presentó un nivel de estrés leve del 28% y un nivel de estrés moderada del 3%, existe mayor frecuencia de asistencia a la consulta odontológica en el sexo femenino que en el masculino. Se obtuvo datos según el grupo de edades se evidencio que el grupo de 20 a 65 años acuden a la consulta odontológica mayormente en el género femenino, el grupo de 5 a 19 años que acuden a la consulta odontológica en el género masculino, existiendo un grupo específico de grupo de 20 a 39 años en los cuales tenemos que el género femenino presentó un 47,52% y género masculino el 43,18 %, dentro de estos prevaleció el nivel de estrés leve en el grupo 20 a 39 años con un 48,84 % femenino, el grupo de edades de 40 a 59 años con un nivel de estrés moderado 43,75% masculino. A nivel de la atención odontológica sobresalió la atención subsecuente con un nivel de estrés leve del 77%, la atención primaria con nivel de estrés leve del 12%, y la especialidad odontológica presentó un nivel de estrés leve del 62% en la atención primaria de salud, odontopediatría del 14% y con porcentajes bajos los niveles de estrés moderados del 1% en odontopediatría, ortodoncia y cirugía. Concluyendo que el nivel de estrés que predominó en toda la población es el nivel de estrés leve en un 89%, a la vez destacando el género femenino en un 61%, sin embargo consideramos que no se obtuvo niveles ausentes y graves en un ámbito positivo.

Según el estudio realizado por L. Rodríguez Vázquez LM 2008 centro de salud - Plaza de Ferrol, Lugo, España, <sup>(8)</sup> se realizó en 804 pacientes participantes hombres y mujeres, predominando el sexo masculino (51,2%), la edad media fue de  $55,16 \pm 27,43$  años, predominando el grupo de 35 a 64 años (44,3%), seguido de los mayores de 65 años (36,9%), y de los que tienen una edad comprendida entre 18 y 34 (18,8%). Presentaron grados de estrés por la presencia en la consulta en un 96,8% de los cuales en un 47% grado I, el 24% grado II, en un 18,9% grado III y en un 10,1% grado IV, de igual manera el sexo femenino presentó un alto nivel de estrés previa a una exodoncia mayormente que el sexo masculino ( $p=0,000$ ). La prevalencia de pacientes que sufren un estrés importante en la consulta dental es de un 10,1% entre los demandantes de atención en las USBD del SERGAS, siendo significativamente más frecuente entre el sexo femenino, en pacientes de medio urbano o rural que acuden sin acompañante a la consulta. <sup>(8)</sup>

Podemos comparar que el estrés, si tiene relación con la consulta odontológica determinando en niveles, siendo que en nuestro estudio realizado fue con el test de Hamilton y en el artículo citado fue con la escala de EVA, determinando que en nuestro estudio realizado predominó la población en el género femenino ya que asisten con mayor frecuencia a la consulta odontológica, comprendiendo que los grupos entre géneros no fueron homogéneos, en la investigación citada predominó el género masculino pero si existió un alto nivel de estrés en el género femenino previo a un exodoncia, mientras que en el estudio realizado en cirugía se determinó un nivel de estrés leve de hombres y mujeres del 10% y un nivel de estrés moderado en el 1%, determinando que en el grupo de edades de estudio predominó el 20 -39 años en un (90.7%), a diferencia del grupo de edades que predominó es de 35 a 64 años en un (44,3%), los niveles de estrés en el estudio realizado se encuentra un nivel de estrés leve (89%), y un nivel de estrés moderado (11%) y en la cual no se evidenciaron los niveles de estrés ausente y grave , a diferencia del estudio citado presentó en un 47% grado I, el 24% grado II , el 18,9% grado III, el 10,1% grado VI ,aquí se idéntico y evidencio todos los grados desde ausente hasta grave de estrés en el grupo poblacional de estudio. En nuestro estudio alcanzamos valores en cuanto a los niveles de estrés según la especialidad odontológica determinando un porcentaje alto en un nivel de estrés leve en atención primaria de salud con un 62%, y porcentaje bajos en el nivel de estrés moderado en odontopediatría, cirugía y ortodoncia

del 1%. No realizamos comparación entre sus otros factores ya que en la investigación citada sus variables fueron la dirección domiciliaria y la presencia de un acompañante.

Según el estudio realizado por la Universidad de Magallanes, Chile 2009 se realizó el estudio en 8 mujeres mediante la aplicación del test de Hamilton, presentado el promedio del nivel de estrés del grupo, es de 55 puntos lo que corresponde a un 69% de estrés moderado en mujeres, no se realizó estudios en el sexo masculino, se determinó en un 80% de estrés grave son de las variables: estado de ánimo, reacciones psicósomáticas y síntomas dolorosos.<sup>(22)</sup> En comparación con nuestro estudio realizado el grupo de sexo femenino presentó el 61% de estrés leve y 8% de estrés moderado, por lo cual podemos decir que no obtuvimos porcentajes de estrés ausente y grave, considerando que el estrés moderado se presentó elevado en la investigación en comparación. No realizamos cotejo con las variables de estudios ya que no son congruentes.

Determinamos que la Psicología y la Odontología guardan estrecha relación en el ámbito de la salud, ya que la población en la realidad si presenta estrés y esto podemos podremos mejorar - disminución del estrés, para el beneficio tanto para el profesional como para el paciente y así no tener una sola visión biomédica sino multidisciplinaria, para brindar una mejor atención a los pacientes.

## 9. CONCLUSIONES

-Se concluyó que los niveles de estrés presentados en los pacientes que acuden previa a la consulta odontológica son los siguientes: nivel de estrés leve se produce mediante un estímulo puntual presentando síntomas frecuentes como: dolor de espalda, tensión muscular, problemas estomacales, equivale al (89%) de toda la población en estudio, y el nivel de estrés moderado que se presentan mediante manifestaciones somáticas, en un porcentaje del (11%) de toda la población en estudio, pero se recalca que no existió ningún porcentaje relevante que demuestre ausencia del mismo, por lo que de manera positiva tampoco se demostró niveles altos de estrés grave –profundo o incapacitante, a la vez generamos una propuesta para la disminución del estrés como son técnicas de relajación.

-La poca importancia y relación que nuestro medio da a la existencia del estrés en pacientes que acuden previa a la consulta odontológica, se estableció que los factores como: atención odontológica y especialidad odontológica, influyen en la determinación del estrés en todos los grupos de edades, en la atención odontológica subsecuente prevaleció el nivel de estrés leve del (77%), ya que el paciente conoce del tratamiento que va a realizarse en las citas planificadas, en la especialidad odontológica en la atención primaria presenta un nivel de estrés leve del (62%) por que consta de tratamientos mínimamente invasivos como son restauraciones, sellantes y profilaxis por los cuales asisten los pacientes mayoritariamente.

-Se comparó que el nivel de estrés se presenta con mayor frecuencia en el género femenino en un nivel de estrés leve del (61%), y con un pico máximo el grupo de 20 -39 años en un nivel de estrés leve del (48,84%) y con un porcentaje mínimo en el grupo de edad de 65 años. Predominó el género femenino ya que asiste a la consulta odontológica con mayor frecuencia que el género masculino.

## **10. RECOMENDACIONES**

-Se recomienda a los profesionales del departamento de Odontología y personal asistente del Hospital Provincial General Docente de Riobamba, manejar la propuesta sugerida como es el manual de técnicas de relajación ya descritas en el presente trabajo, para la disminución del estrés.

- Se sugiere a los odontólogos especialistas que realicen en los departamentos asignados el cambio o mejoramiento de los ambientes y mobiliarios hospitalarios para el bienestar del paciente con el fin de ayudar a una mejor interacción entre pacientes y odontólogos haciendo que se motiven y tengan una mejor respuesta psicológica al momento de acudir a la consulta.

- Se recomienda una mejor organización, distribución de los turnos asignados por el departamento de estadística y los tiempos de espera previa a la consulta odontológica ya que no dejan de ser una circunstancia molesta, en donde surgen alteraciones emocionales en los pacientes y por ende en los mismos profesionales de la salud al momento prestar sus servicios.

## 11. BIBLIOGRAFÍA

1. Universitaria F, Lorenz K, Myriam L, Psicología RL De, Universitaria F, Lorenz K. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80530104>. 1998;
2. Estrés - PLP Psicólogos [Internet]. [cited 2017 Jun 13]. Available from: <http://plp.net/tratamientos/estres/>
3. Sieira R. Instituto de Investigaciones [Internet]. Integration The Vlsi Journal. 2005 [cited 2017 Jun 13]. Available from: <http://institutodelestres.blogspot.com/>
4. ADAPTACIÓN DEL NIÑO A LA CONSULTA ODONTOLÓGICA [Internet]. [cited 2017 Jun 13]. Available from: [https://www.odontologos.mx/estudiantes/noticias/noticia/2235/index.php?id\\_cat=13](https://www.odontologos.mx/estudiantes/noticias/noticia/2235/index.php?id_cat=13)
5. full-text. Available from: [https://www.odontologos.mx/estudiantes/noticias/noticia/2235/index.php?id\\_cat=13](https://www.odontologos.mx/estudiantes/noticias/noticia/2235/index.php?id_cat=13)
6. Alexander R, Ojeda S. Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua, Managua Facultad De Ciencias Médicas. 2016 [cited 2017 Jun 13]; Available from: <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/3575/1/219581.pdf>
7. Introducción. [cited 2017 Jun 13]; Available from: <http://www.elpicador.org/archivos/general/prevencion/stress.pdf>
8. Rodríguez Vázquez LM, Rubiños López E, Centelles AV, Isabel A, Otero B, Otero FV, et al. Estrés en pacientes de las unidades de salud bucodental de Atención Primaria. *Odontol Prev* [Internet]. 2008 [cited 2017 Jun 13];1(2):97–102. Available from: <http://www.medicinaoral.com/preventiva/volumenes/v1i2/97.pdf>
9. Activación LA, Estres EL, El LAAY, La MDE, En A, Ansiedad LA. La activación, el estres, la ansiedad y el rendimiento. :1–48.
10. Estudio descriptivo del estrés laboral en los profesionales de la Facultad de Odontología de la Universidad Mayor de San Marcos | estoma2a6 [Internet]. [cited

2017 Jun 12]. Available from:  
<https://estoma2a6.wordpress.com/2010/11/29/estudio-descriptivo-del-estres-laboral-en-los-profesionales-de-la-facultad-de-odontologia-de-la-universidad-mayor-de-san-marcos-2/>

11. Jaramillo G, Caro H, Gómez ZA, Moreno JP, Restrepo EA, Suarez MC. Dispositivos Desencadenantes De Estrés Y Ansiedad En Estudiantes De Odontología De La Universidad De Antioquia. *Rev Fac Odontol Univ Antioquia* [Internet]. 2008 Sep 21 [cited 2017 Jun 13];20(1):49–57. Available from: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/odont/article/view/2369/1929>
12. TEMA:EL NIVEL DE ESTRÉS EN LOS PACIENTES PEDIÁTRICOS HOSPITALIZADOS EN EL HOSPITAL PROVINCIAL GENERAL LATACUNGA. 2012;
13. Albornoz SODE. facultad de medicina. 2008 [cited 2017 Jun 13]; Available from: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=34790>
14. Nogareda S. Fisiología del estrés. *Inst Nac Segur e Hig en el Trab* [Internet]. 2000 [cited 2017 Jun 13];(figura 1):1–6. Available from: [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp\\_355.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_355.pdf)
15. El estrés : un análisis basado en el papel de los factores sociales. 2014;(March).
16. GRA, C ML. La interacción paciente-dentista , a partir del significado psicológico de la boca. 2004;
17. Payne R. Técnicas de relajación : guía práctica. Paidotribo; 1996. 364 p.
18. Hernández MR, Fernández CM, Álvarez JMN. Original Satisfacción de los pacientes asistidos en una consulta externa de alergología Satisfaction among patients attending outpatient allergy clinic. 2004;145–52.
19. Satisfacción LA, Paciente DEL, La CON, Técnica A, Elizondo-elizondo J, Quiroga-garcía MÁ, et al. *SERVICIO ODONTOLÓGICO*. 2011;(1).

20. Tiempo de espera, un factor clave en la experiencia del paciente en la consulta - Noticias odontoespacio [Internet]. [cited 2017 Jun 22]. Available from: <https://www.odontoespacio.net/noticias/tiempo-de-espera-un-factor-clave-en-la-experiencia-del-paciente-en-la-consulta/>
21. Universidad Complutense Madrid. Escala de Valoración de la Ansiedad de Hamilton (HAS). Medicine (Baltimore). 1986;(1959):1.
22. Tesis presentada para la obtención del título de profesor de educación física para enseñanza básica y media. punta arenas, chile 2009. 2009;
23. Introducción - la Relajacion.com [Internet]. [cited 2017 Jul 19]. Available from: <http://www.lareljacion.com/lareljacion/12introduccion.php>
24. Manejo del Estrés. [cited 2017 Jul 19]; Available from: [https://www.hsolc.org/sites/default/files/documents-forms/public/spanish/Stress Control %28S%29.pdf](https://www.hsolc.org/sites/default/files/documents-forms/public/spanish/Stress%20Control%28S%29.pdf)



## 12. ANEXOS

### Anexo Nro.1 Recopilación de datos.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE ODONTOLOGÍA



Determinación de los niveles de estrés en pacientes previa a la consulta odontológica en el "Hospital Provincial General Docente de Riobamba".

Objetivo: Recopilación de datos generales para la comparación de los niveles de estrés previa a la consulta odontológica.

<u>DATOS GENERALES</u>	
NOMBRES:	
EDAD:	
ESPECIALIDAD ODONTOLÓGICA:	
PRIMERO:	<input type="text"/>
SUBSECUENTE:	<input type="text"/>

Fuente: Narcisa Balarezo  
Autor: Narcisa Balarezo

## Anexo Nro.2 Test de Hamilton escala 3

<b>TEST DE HAMILTON – ESCALA 3</b>
------------------------------------

**PACIENTE:**

**FECHA:**

A continuación se expresan varias respuestas posibles a cada uno de los 20 apartados. Detrás de cada frase marque con una cruz la casilla que mejor refleje su situación.

R = Raramente
A= Algunas veces
M = Muchas veces
S = Siempre

	R	A	M	S
<b>TEST DE HAMILTON – ESCALA 3</b>				
1. Me siento más nervioso y ansioso de lo normal				
2. Siento miedo sin ver razón para ello				
3. Me enfado con facilidad o siento momentos de mal humor				
4. Siento como si me derrumbara o me fuera a desintegrar				
5. Siento que todo va bien y nada malo puede suceder				
6. Los brazos y las piernas se me ponen trémulos y me tiemblan				
7. Me siento molesto por los dolores de cabeza, cuello y espalda				
8. Me siento débil y me canso con facilidad				
9. Me siento tranquilo y puedo permanecer sentado fácilmente				
10. Siento que mi corazón late con rapidez				
11. Estoy preocupado por los momentos de mareo que siento				
12. Tengo periodos de desmayo o algo así				
13. Puedo respirar bien con facilidad				
14. Siento adormecimiento y hormigueo en los dedos de las manos y de los pies				
15. Me siento molesto por los dolores de estómago y digestiones				
16. Tengo que orinar con mucha frecuencia				
17. Mis manos las siento secas y cálidas				
18. Siento que mi cara se enrojece y me ruborizo				
19. Puedo dormir con facilidad y descansar bien				
20. Tengo pesadillas				

TOTAL: \_\_\_\_\_

Fuente: Universidad Complutense Madrid  
Autor: Narcisa Balarezo

**Anexo Nro.3** Recolección de datos mediante la aplicación del test de Hamilton en el área de odontología en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba previa a la consulta odontológica a adolescentes.



Fuente: Narcisa Balarezo  
Autor: Narcisa Balarezo

**Anexo Nro.4** Recolección de datos mediante la aplicación del test de Hamilton en el área de odontología en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba previa a la consulta odontológica a personas adultas.



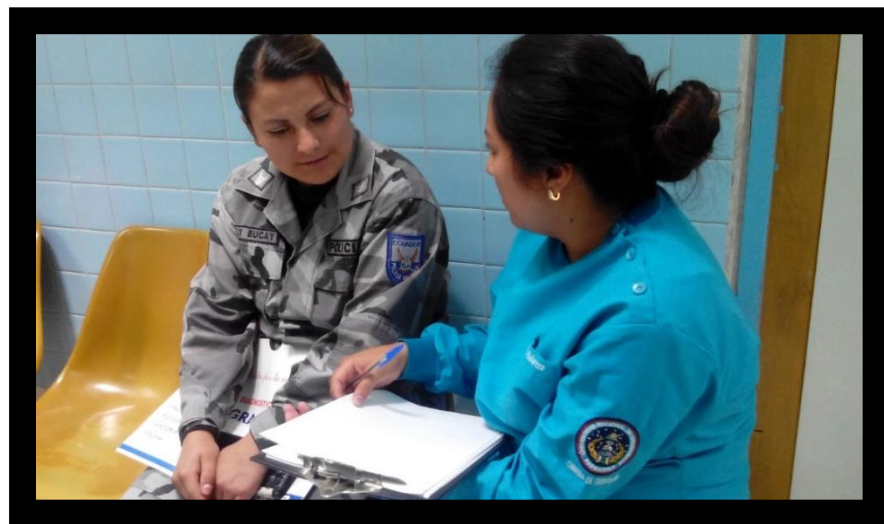
Fuente: Narcisa Balarezo  
Autor: Narcisa Balarezo

**Anexo Nro.5** Recolección de datos mediante la aplicación del test de Hamilton en el área de odontología en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba previa a la consulta odontológica a niños con la presencia de los representantes legales.



Fuente: Narcisa Balarezo  
Autor: Narcisa Balarezo

**Anexo Nro.6** Recolección de datos mediante la aplicación del test de Hamilton en el área de odontología en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba previa a la consulta odontológica a adultos mayores.



Fuente: Narcisa Balarezo  
Autor: Narcisa Balarezo

**Anexo Nro.7** Recolección de datos mediante la aplicación del test de Hamilton en el área de odontología en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba previa a la consulta odontológica a adultos mayores.



Fuente: Narcisa Balarezo  
Autor: Narcisa Balarezo

**Anexo Nro.8** Recolección de datos mediante la aplicación del test de Hamilton en el área de odontología en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba previa a la consulta odontológica a adultos mayores.



Fuente: Narcisa Balarezo  
Autor: Narcisa Balarezo

Anexo Nro.9 Instructivo para la disminución del estrés.

## UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

### CARRERA DE ODONTOLOGÍA

**Instructivo de procedimientos para disminuir los niveles de estrés que pueden presentarse en pacientes previa a la consulta odontológica.**



Fuente: Internet google.  
Autor: Anónimo

## **Introducción**

Cada persona coexiste con cierto nivel de estrés, por encima de ese límite la sensación de inseguridad, nerviosismo, angustia incluso, impiden el funcionamiento correcto de las capacidades intelectuales, emocionales y físicas, llegando a producirse un deterioro en las mismas capaz de afectar profundamente a la salud física y mental. Mediante la aplicación de las técnicas de relajación se producirá en los primeros intentos una sensación intensa de descanso, ayudando al sueño y facilitando la recuperación orgánica general, de que una vez aprendida la o las técnicas adecuadas no son precisos más recursos externos. Con el entrenamiento de relajación aprendemos a modificar la respuesta orgánica de nuestro cuerpo respecto a las solicitudes externas que sobre él se realizan, aprendemos a responder fisiológicamente con calma en lugar de estrés.<sup>(23)</sup>

## **Objetivo**

-Describir los niveles de estrés determinante previos a la consulta odontológica y su propuesta para la disminución del mismo.

## **Áreas responsables.**

- Departamento de docencia.
- Departamento de odontología.
- Departamento de psicología.
- Profesionales odontólogos.

## **Técnicas del manejo del estrés**

LAS SEIS R PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS.

### **RESPONSABILIDAD**

- Ud. tiene control
- Hay que establecer prioridades
- Hay que decir "no"

## **REFLECCIÓN**

- Conozca cuales son las cosas que le lanzan a Ud. al estado de estrés
- Esté consciente de los síntomas de estrés
- Procure una vida equilibrada

## **RELAJACIÓN**

- Haga algo bueno para sí mismo(a)
- Planifique "tiempo de preocuparse"
- Planifique tiempo descanso

## **RELACIONES**

- Mantenga relaciones de apoyo
- Mejore sus relaciones sociales
- Mejore la relación consigo mismo(a)

## **REAPROVISIONATE DE ENERGÍA**

- Coma una dieta alta en fibra y baja en sal y colesterol
- Esté consciente de tóxicas: cafeína, grasa, nicotina, y comidas procesadas
- Tome agua

## **RECREACIÓN**

- Ríese
- Diviértase
- Disfrute la vida<sup>(24)</sup>

## **Técnicas de relajación para disminuir el estrés.**

### **RESPIRACIÓN DE 10 SEGUNDOS**

En una situación aguda, cuando tu cuerpo y mente están volviéndose fuera de control, respira en un ciclo de 10 segundos, 6 respiraciones al minuto. Encuentra un reloj con la



manecilla de los segundos e inhala por 5 segundos (en los números impares del reloj) y después exhala por 5 segundos (hasta los números pares). Haz esto de 2 a 5 minutos, o hasta tener respiraciones más lentas.<sup>(24)</sup>

#### DESCANSO DE 60 SEGUNDOS

Cierra los ojos y respira profundamente. Visualízate asoleándote en una playa soleada, mirando la puesta del sol o relajándote en la ducha o sauna.<sup>(24)</sup>

#### ESTÍRA Y MUÉVETE

Párate y estírate. Arca la espalda y estira tus brazos y dedos a los lados extremos del cuerpo. Mantén esta postura por un rato y después suelta el cuerpo. Ahora mueve el cuerpo completo para hacer circular tu sangre. Aplauda. Brinca de arriba a abajo.<sup>(24)</sup>

#### MÚSICA QUE CONMUEVE

Toca música vibrante como una marcha. Empieza a moverte. Baila. Brinca. Marcha. Canta. Deja que la música te llene y te lleve adelante.<sup>(24)</sup>

#### PALMADAS

Date palmadas por todo el cuerpo a un ritmo energético. Hazlo hasta sentir comezón por todo el cuerpo y hasta sentirte llena de energía.<sup>(24)</sup>

#### RESPIRA PARA DISMINUIR LA TENSIÓN

Cierra los ojos y respira profundamente. Mientras te haces consciente de cualquier punto de tensión, "respira hacia" este punto, dejando que la respiración traiga calma al área y que lleve la tensión fuera mientras exhalas.<sup>(24)</sup>

#### GIRA UNA PIERNA

Párate y gira un brazo, una pierna, la otra pierna, el cuerpo entero. Entonces, respira profundamente y deja caer flojo el cuerpo entero.<sup>(24)</sup>

Todas estas técnicas son una propuesta para disminuir los niveles de estrés, ya que fueron identificados previa a la consulta odontológica en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba, su aplicación dependerá de las necesidades del profesional que lo requiera.