

TOCa
0127

**CONTROL Y MANEJO DE LA ANSIEDAD POR MEDIO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN
OPERATORIA DENTAL, EN LA CLÍNICAS DEL COLEGIO ODONTOLÓGICO COLOMBIANO,
SEDE SANTIAGO DE CALI. 2003**

**NATALIA VINASCO GONZÁLEZ
ADRIANA RAMÍREZ LÓPEZ
ADRIANA MARÍA CUENCA
JAVIER AUGUSTO LÓPEZ
ALVARO ERNESTO CÓRDOBA
CARLOS JULIÁN CASTELLANOS
JHÓN JAIRO YEPES**

**COLEGIO ODONTOLÓGICO COLOMBIANO
FACULTAD DE ODONTOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA E INVESTIGACIÓN
SANTIAGO DE CALI
2003**

**CONTROL Y MANEJO DE LA ANSIEDAD POR MEDIO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN
OPERATORIA DENTAL, EN LA CLÍNICAS DEL COLEGIO ODONTOLÓGICO COLOMBIANO,
SEDE SANTIAGO DE CALI. 2003**

**NATALIA VINASCO GONZÁLEZ
ADRIANA RAMÍREZ LÓPEZ
ADRIANA MARÍA CUENCA
JAVIER AUGUSTO LÓPEZ
ALVARO ERNESTO CÓRDOBA
CARLOS JULIÁN CASTELLANOS
JHON JAIRO YEPES**

Trabajo presentado como requisito en el área Proyecto de Investigación IV

**Asesor científico
Dr. Rafael Valderrama, OD.**

**Asesor metodológico
Dra. Blanca Lucia Acosta, MD. MSP.
Dra. Paula Bermúdez, OD. MAS.**

**COLEGIO ODONTOLÓGICO COLOMBIANO
FACULTAD DE ODONTOLOGÍA
SANTIAGO DE CALI**

2003

NOTA DE ACEPTACIÓN

Aprobado por comité de trabajos de grado en cumplimiento de los requisitos exigido por el Colegio odontológico colombiano, para otorgar el título de Odontólogo(a).

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Santiago de Cali, noviembre de 2003

Dedicamos este proyecto a nuestros padres, que siempre nos han apoyado incondicionalmente, a Dios que es nuestro principal guía y a la Dra. Blanca Lucia Acosta, sin la cual no hubiese sido posible culminar esta investigación.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos especialmente a la Dra. Blanca Lucia Acosta por la dedicación y ayuda incondicional que nos brindó durante todo este proceso; y por todo el enriquecimiento que tuvimos a nivel investigativo.

También agradecemos a nuestro tutor, el Doctor Rafael Valderrama, quien nos preparo, guió y supervisó para así, poder desempeñar un papel muy importante en esta investigación que fue aprender la técnica de relajación, sin la cual no hubiese sido posible realizar los objetivos de esta tesis.

Finalmente le damos gracias al Colegio Odontológico de Cali, sede Santiago de Cali, por que en sus instalaciones fue posible realizar todo el trabajo de campo de esta investigación.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	14
1. CONTEXTO DE LA INVESTIGACION	17
1.1 DEFINICION DEL PROBLEMA	17
1.2 JUSTIFICACION	17
1.3 OBJETIVOS	18
1.3.1 Objetivo general	18
1.3.2 Objetivos específicos	18
2. MARCO TEORICO	19
3. DISEÑO METODOLÓGICO	25
3.1 HIPÓTESIS	26
3.2 TIPO DE ESTUDIO	26
3.3 UNIVERSO	26
3.4 POBLACION	27
3.5 MUESTRA	27
3.6 CRITERIOS DE SELECCIÓN	27
3.6.1 Criterios de Inclusión	27
3.6.2 Criterios de exclusión	27
3.6.3 Criterios de discontinuación o retiro	27
3.7 VARIABLES	28
3.8 FORMULARIO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	28
3.8.1 Instructivo	31
3.9 VALIDACION DEL INSTRUMENTO	33
3.9.1 Informe prueba piloto	33

3.9.2 Ajuste al formulario de recolección de información	34
3.10 CONSIDERACIONES ETICAS	35
3.10.1 Consentimiento informado	37
3.11 RECURSOS	40
3.11.1 Recursos humanos	40
3.11.2 Recursos físicos	41
3.11.3 Recursos financieros	41
3.12 CRONOGRAMA	42
4. RESULTADOS Y CONCLUSIONES	43
5. DISCUSIÓN	47
6. CONCLUSIONES	49
7. RECOMENDACIONES	50
8. BIBLIOGRAFIA	51

LISTA DE TABLAS

	pág.
Tabla 1. Variables	28
Tabla 2. Resultados	34
Tabla 3. Recursos humanos	40
Tabla 4. Recursos físicos	41
Tabla 5. Recursos financieros	41
Tabla 6. Cronograma	42
Tabla 7. Relación entre edad y nivel de ansiedad antes y después de aplicada la técnica	44
Tabla 8. Relación entre nivel de ansiedad antes y después de aplicada la técnica	46

LISTA DE FIGURAS

	pag.
Figura 1. Distribución de pacientes por grupos de edad	43
Figura 2. Nivel de ansiedad antes de aplicar la técnica y tiempo de relajación	45

GLOSARIO

AMNESIA: pérdida total o parcial de la memoria por lesiones patológicas de la corteza cerebral.

ANSIEDAD: agitación, inquietud. Angustia que acompaña algunas enfermedades.

DISPAREUNIA: trastorno de la mujer en el que la relación sexual se acompaña de dolor.

DOLOR: respuesta del sistema nervioso central a un estímulo que puede ser externo o interno.

ESTRÉS: estado de sobrecarga y tensión física o psíquica con la sensación consiguiente del trabajo.

HIPNOSIS: procedimiento durante el cual se sugieren cambios en las sensaciones, pensamientos, sentimientos y conducta.

ONICOFAGIA: hábito de comerse las uñas.

REGRESIONES: vuelta o retroceso a un estado anterior, retorno a actitudes ya superadas.

SUGESTIÓN: influir sobre una persona en el modo de enjuiciar o percibir las cosas ejerciendo sobre ella cierto poder.

TRANCE HIPNÓTICO: es un estado de la mente caracterizado por la relajación de las ondas del cerebro y un estado de supersugestionabilidad.

VAGINISMO: reacción genital psicofisiológica caracterizada por una contracción intensa de la musculatura perineal y paravaginal que cierra firmemente el orificio vaginal.

RESUMEN

El objetivo de este estudio es aplicar la técnica de relajación para controlar y manejar la ansiedad en los pacientes de la clínica del Colegio odontológico al momento de hacer el tratamiento de operatoria dental. También se quiere demostrar que la relajación es una técnica sencilla y fácil de aprender para los estudiantes del Colegio Odontológico Colombiano y que puede ser utilizada por los mismos, para hacer que la consulta sea más corta, cómoda y tranquila tanto para el paciente como para el operador.

El estudio incluyó 30 pacientes de la clínica del Colegio Odontológico Colombiano, sede Santiago de Cali, los cuales se encontraban bajo los criterios de inclusión seleccionados con anterioridad. A los pacientes se les aplicó la escala de Zung autoaplicada para medir el nivel de ansiedad antes y después de aplicada la técnica, y así poder verificar la efectividad de la esta.

Los pacientes mostraron un alto grado de aceptación con la técnica de relajación, se logró controlar y manejar la ansiedad desarrollada durante el tratamiento odontológico. Los observadores aprendieron de manera fácil y sencilla la técnica de relajación y la pudieron aplicar en sus pacientes.

La relajación es una herramienta eficaz que sirve de gran ayuda al clínico para resolver los problemas de ansiedad que se le presentan durante la consulta. Se pudo corroborar que la técnica de relajación es una terapia alternativa, para la controlar y manejar la ansiedad que sienten los pacientes ante la odontología.

INTRODUCCIÓN

“El miedo y la ansiedad relacionados con la odontología nacen de diferentes causas, entre otras: experiencias traumáticas, el ambiente del consultorio odontológico, la poca resistencia al dolor, la actitud del dentista y ciertos factores culturales”. Aunque los cambios en la tecnología dental, y la nueva relación entre paciente y dentista, han modificado las causas que producen ansiedad, esta continua persistiendo; el paciente tiene derecho a información para entender y aceptar nuevas alternativas que le ayuden a disminuir o mejorar su percepción errónea de la atención odontológica.¹

“La ansiedad puede definirse como un estado de ánimo lleno de inquieta expectación ante un hecho que se espera o que se teme a cada momento, como consecuencia lógica de hechos y situaciones precedentes, o como un presentimiento irracional. Se describe también a la ansiedad como un estado caracterizado por una sensación subjetiva de miedo e inquietud premonitorio (aprehensión) acompañado generalmente de factores psicológicos de la emotividad interna, o sea dificultad para respirar, ahogo, palpitaciones, inquietud, tensión muscular aumentada, opresión en el pecho, temblores, sudoración y bochornos”.²

La ansiedad desde hace muchos años ha sido un gran inconveniente para el tratamiento odontológico, hace que este sea mas lento, incomodo y estresante tanto para el paciente, como para el odontólogo.³ Muchas personas dudan en ir al odontólogo por miedo, dolor, el sonido de la fresa o por algo mucho mas común, como el solo hecho de ver el instrumental odontológico; la necesidad de manejar estos aspectos ha llevado a tener en cuenta la alternativa de técnicas de relajación, las cuales existen hace mas de cien años. Se trata de utilizar técnicas que ayuden al paciente a reducir su miedo o su ansiedad a la odontología, para que pueda ser atendido adecuadamente.⁴

Una de las alternativas que se ha tenido en cuenta hoy en día en la medicina y odontología es la relajación, la que ha sido de gran ayuda para el profesional en el manejo de la ansiedad y el dolor. Con esta técnica se puede controlar o manejar el dolor y la ansiedad, situación que ha sido constatado por pacientes, tratados con esta técnica.⁵

Las técnicas más frecuentes de relajación son: 1) el control del dolor por medio de analgesia o anestesia, en la que se le habla al paciente y se le indica que sentirá adormecimiento o disminución del dolor gradualmente; se puede especificar el lugar en el cual se quiere trabajar o dar mejoría; 2) se trata de relevar o reemplazar un dolor agudo o intenso por uno menor, que sea soportable para el paciente y por ultimo, se utiliza mucho la disociación de la conciencia cuando no se necesita actividad del paciente, es decir, como en odontología donde se requiere al paciente sentado, quieto y tranquilo.⁶

La relajación es "la inducción a un estado profundo de relajación, con un aumento en la sugestionabilidad, y una suspensión de las facultades críticas; una vez en ese estado llamado trance hipnótico, se le da al paciente sugerencias terapéuticas, para lograr cambios en el comportamiento o el alivio de síntomas".⁷

Con el uso de las técnicas de relajación "los pacientes son capaces de relajar el cuerpo y la mente, mediante la concentración en sugerencias de relajación. El paciente es totalmente consiente de lo que esta sucediendo durante el tratamiento y no hay necesidad de usar ningún medicamento".⁸

La relajación igual que los tratamientos cognitivo-comportamentales es probablemente eficaz para incrementar su eficacia en ansiedad, obesidad, insomnio, dolor, hipertensión. La relajación no es el mecanismo de cambio, se da una tendencia a aumentar la mejoría con el paso del tiempo. No se puede esperar que un paciente desarrolle un cambio en su nivel de ansiedad de un día para otro, la mejoría puede presentarse paulatinamente después de varias sesiones.⁹

La hipnodoncia puede tener efectos negativos, como por ejemplo cuando es usada por entretención; la gente es hipnotizada para decir o hacer cosas que normalmente le avergonzaría; hay veces donde gente que esta cerca de un daño psicológico, ha sido empujada a crisis emocionales en donde se suponía que solo se estaba haciendo una simple demostración de hipnosis.¹⁰

Cuando una persona se encuentra totalmente relajada, obedece órdenes o sugerencias literalmente; esta situación podría llevar a efectos adversos sin que el terapeuta caiga en cuenta.¹¹

Esta comprobado que la relajación no puede ser utilizada para actos antisociales, ya que el paciente solo se relaja si así lo desea. Todas las personas reaccionan de una forma diferente frente a la relajación; unas personas la definen como una alteración de la conciencia y otros la describen como un estado normal, enfocando mas su atención en estar calmados y relajados.¹²

Cuando una persona esta relajada, a este estado se le llama trance, durante este trance las personas están totalmente relajadas y despreocupados del exterior, también están muy preocupados de lo que le dice el terapeuta.¹³

La relajación profunda esta contraindicada en personas con problemas mentales, pues casi siempre demuestran una transferencia negativa, sea de odio o de amor hacia el terapeuta. También se contraindica en niños, ya que tienen menos capacidad de concentración que un adulto, siendo esto un problema al momento de aplicar la técnica.¹⁴

El objetivo de este estudio se centró en buscar una solución, por parte de los estudiantes de IX semestre del Colegio Odontológico Colombiano, sede Santiago de Cali, al problema de la ansiedad que desarrollaban los pacientes cuando asistían al consultorio odontológico: se encontró que la hipnosis era un método fácil de aprender y de aplicar bajo la supervisión de un experto, logrando así un beneficio para el paciente, quien se sintió más tranquilo y cómodo durante la consulta permitiendo el operador trabajara más convenientemente.

1. CONTEXTO DE LA INVESTIGACION

1.1. DEFINICION DEL PROBLEMA

- ¿Es la relajación una técnica efectiva para el control y manejo de la ansiedad en los pacientes durante el tratamiento de operatoria dental?

Sí; las investigaciones llevadas a cabo hasta ahora en los países desarrollados muestran elevados índices de aceptación de las técnicas de relajación como método para el control y manejo de la ansiedad. Es posible la aplicación de la relajación en el Colegio Odontológico Colombiano ya que se cuenta con un docente experto en el tema.

Se puede detallar el área concreta en la cual se desea investigar, que es la relajación, pero ya que ésta no es calificada como una especialidad odontológica, por ahora el área de trabajo va a ser la relajación aplicada a la odontología.

1.2. JUSTIFICACIÓN

La relajación es una ciencia que se ha venido desarrollando desde hace muchos años; sin embargo ha sido poco conocida en los países tercermundistas. Por eso es que se quiere profundizar la relajación aplicada a la odontología ya que es un área poco manejada por los odontólogos de Colombia, sobretodo en Santiago de Cali.

Se considera que este tipo de terapia puede solucionar el problema de la ansiedad en el 70% de los pacientes que pueda atender un odontólogo aumentando la comodidad en el tratamiento a realizarle.

Es de gran importancia pensar en el paciente como un ser integral y tratar de brindarle una consulta odontológica en donde se sienta seguro; esto sería también de gran beneficio para el odontólogo ya que se reduciría el tiempo de adaptación del paciente.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

Demostrar que la técnica de relajación utilizada en este estudio es una alternativa para controlar y manejar la ansiedad de los pacientes al momento de hacer el tratamiento de operatoria dental.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de ansiedad de cada paciente.
- Aplicar la técnica de relajación, por parte de los estudiantes de IX semestre, en los pacientes con ansiedad durante el tratamiento de operatoria dental.
- Analizar qué tan efectiva es la técnica de relajación en los pacientes con ansiedad.
- Exponer los resultados de la técnica de relajación.

2. MARCO TEÓRICO

La American Psychological Association define la relajación como un procedimiento durante el cual se sugieren cambios en las sensaciones, pensamientos, sentimientos y conducta.¹

La relajación es un estado natural de conciencia, es una modalidad de funcionamiento de la mente. El trance tiene varias fases que van desde un estado de sueño muy ligero, hasta uno muy profundo; como desconectado de la realidad. Durante el trance existe una distorsión de la percepción, se pueden ver las cosas se quieren ver, no como realmente son.²

Es un estado de la mente caracterizado por la relajación de las ondas del cerebro, y un estado de hipersugestionabilidad; esta técnica es solo útil por la relajación que en sí produce. Mientras se está en estado de relajación la mente está abierta y receptiva a sugerencias. Las sugerencias curativas entran más rápido en la mente durante el trance que en estado normal. La inducción a la relajación es una vía simple para llegar al inconsciente, en donde se deben hacer llegar las sugerencias que se quieren lograr posteriormente en el paciente.³

Según estudios realizados se ha llegado a un acuerdo sobre varios principios fundamentales de la relajación. El primero de ellos es que la capacidad que tiene una persona para responder es notoriamente estable durante la edad adulta y el segundo es que la respuesta positiva de los individuos puede tener un componente hereditario.⁴

La sofrología o técnica de relajación es un estado de vigilia bajo un relax, en el cual la conciencia no se pierde sino que se revierte para ampliar la percepción interna, bajo inducción o guía para un fin terapéutico determinado.⁵

Obtener relajación es algo muy importante puesto que ésta promueve un cambio emocional en los pacientes. Esta técnica induce a un estado profundo de relajación en la cual se puede lograr darle al paciente sugerencias terapéuticas que lo ayuden, tanto para dejar hábitos como para aliviar los síntomas de una enfermedad.⁶

De la hipnosis se derivan una serie de técnicas como son algunos procedimientos de relajación y autocontrol, de gran utilidad y buenos resultados en la terapia, que permiten una gran rapidez de su aplicación y aprendizaje por parte de los pacientes. Además de que se pueden aplicar tanto en casos individuales como en grupo.⁷

Los métodos de inducción son técnicas de concentración, que ayudan a la mente a realizar la transición desde la conciencia exterior activa hasta un estado más tranquilo, más exterior. Entre los métodos están: concentración interior, patrones repetitivos, fijación mental y catalepsia.⁸

La inducción al trance se debe hacer de una manera gradual, por estadios, siguiendo la trayectoria de una fatiga sensorial impuesta por el significado de calma, palabras rítmicas y persistentes, la estimulación de la inhibición de la sustancia reticular activa el mecanismo emocional de la interrelación cortico-límbico-cortical dirigida a la activación de las funciones sensitivas, sensoriales, ideativas y afectivas. Se inicia una alteración en la conciencia, un estado que estimula el estado de sueño, pero en sí no se está dormido.⁹

Cuando se está en un estado profundo de relajación, se cierra el estado consciente, abriendo el subconsciente. En este estado el paciente estará más abierto a sugerencias y cambios que se le quieran hacer, ganando así el control sobre la mente.¹⁰

La historia temprana de la relajación empieza antes de cualquier historia. En lo religioso y las ceremonias primitivas en la faz del planeta existían elementos esenciales para poner a un sujeto

en estado de trance. Todos los viajeros están familiarizados con el hindú, fakir, yoga, encantadores de serpientes, quienes se inducen a sí mismos en estados catalépticos por medio de la fijación visual y otras técnicas, y son capaces de realizar inusuales actos y hasta eliminar el dolor. Es irónico que la historia moderna de la relajación no empiece por un profesional de la salud sino con un clérigo, un sacerdote católico. De acuerdo con las creencias de esos tiempos, los pacientes que estaban enfermos estaban poseídos por el diablo, y éste debía ser sacado. El sacerdote obtuvo la aprobación de la Iglesia, para sacar al diablo que poseía sus infortunados pacientes. Después del procedimiento, los médicos examinaban al paciente, no sentían pulso, no había latidos del corazón, y lo declaraban muerto, después el sacerdote, le pedía al demonio que se marchara, y en corto tiempo el paciente volvería en sí completamente curado. Franz Anton Mesmer, incapaz de creer la hipótesis del sacerdote de que los pacientes estaban poseídos por el demonio, creyó que de alguna forma el metal del crucifijo utilizado por el sacerdote era quizás el responsable por magnetizar el paciente, llamando su teoría magnetismo animal. Marquis de Puysegur fue el responsable de describir los tres puntos cardinales de la relajación: 1) concentración de los sentidos del operador; 2) aceptación de la sugestión sin preguntas; 3) amnesia para los eventos durante el trance. También estableció que fenómeno descrito por Mesmer no estaba dado por magnetismo animal, sino por sugestión. James Braid es mejor conocido por renombrar el arte del hipnotismo de Mesmer y también es responsable por ideas que aún se conservan en nuestros días. James Esdaile probablemente probó más cirugías con hipnoanestesia que cualquier persona.

Ambroise Auguste Liebeault, conocido como el padre de la hipnosis moderna y la relajación pues concluyó que todos los fenómenos de la hipnosis y relajación están sujetos en el origen, inducía a sus pacientes con un oleaje de su mano y una rápida frase como "duérmete gatito".¹¹

Son diversas las formas a las que las personas responden a un trance. Durante éste las personas pueden experimentar un estado placentero de relajación, despreocupados de todo y concentrados en lo que el terapeuta se propone. Durante el trance se puede inducir al paciente a diferentes

efectos, tales como: amnesia, anestesia e hiperestesia, regresión de edad, y modificaciones del sistema inmunológico. Hay tres finalidades de la inducción al trance, las cuales son: reducir el foco de atención, facilitar modificaciones en los patrones habituales, facilitar la receptividad de los pacientes. Entre las aplicaciones de la relajación están alivio del dolor sin importar la causa, como anestésico, para controlar obesidad y compulsiones, evitar abusos, relajación, tratamiento del pánico, vencer fobias, dominar terror, aliviar síntomas de enfermedades psicosomáticas, entre otras. En personas relacionadas con la dificultad de confianza, frágiles y con dificultad de afrontar la realidad, se encuentra contraindicada.¹²

El trance se utiliza para lograr cambios favorables en la vida de las personas, los trastornos en los que más se utiliza son: insomnio, migraña, tics, tabaquismo, alcoholismo, fobias, omnicofagia, vaginismo, dispareunia, etc. Existen muchos mitos sobre la hipnosis y por lo tanto sobre la relajación, mitos que se alejan de la realidad, y no permiten a mucha gente disfrutar de los grandes beneficios que la hipnosis le puede aportar a la humanidad.¹³

Los especialistas han descubierto que tanto la relajación como la hipnosis producen una serie de beneficios médicos; más sin embargo, ésta no debe ser utilizada como el único procedimiento médico o psicológico para tratar una enfermedad. Un individuo que tenga un problema médico o psicológico debería consultar antes que nada a un especialista calificado que se encargue de realizar un diagnóstico.¹⁴

La principal dificultad que presenta la hipnosis y la relajación envuelve el problema del rango de concentración en los pacientes, lo que se asocia a la efectividad del tratamiento. La relajación ha sido mostrada como un medio efectivo en el manejo del dolor en múltiples estudios, no debería ser catalogada como inefectiva sólo porque hay variaciones de acuerdo al grado de relajación en los individuos. A pesar de los problemas que puedan llegar a presentar, la relajación ha sido probada como un método efectivo par la eliminación del dolor. Al mismo tiempo no ha sido bien

caracterizada, en términos de su mecanismo ante el dolor, ha sido mostrada como una forma efectiva, segura, y económica para que los pacientes puedan lidiar con el dolor.¹⁵

Al realizar regresiones se deben hacer bajo la asesoría de un experto ya que éste hace que la persona hipnotizada observe los sucesos sin involucrarse. De esta forma la persona no terminará la sesión con sensaciones negativas. Cuando en la hipnosis se quiere aliviar un dolor se debe buscar un límite, ya que el dolor es una alerta del organismo frente a algún mal. Lo que se puede lograr es cambiar un poco la percepción de los síntomas para que la persona no responda con tensión, se cambia su manera de sentir y reaccionar frente al dolor pero sin desaparecerlo.¹⁶

La explicación psicológica más común de cómo funciona la relajación está basada en el modelo de disociación. Este modelo ha sido estudiado en pacientes con desórdenes de múltiples personalidades. La disociación elimina el dolor poniéndolo como una especie de almacenamiento psicológico, lejos de la conciencia primaria del paciente. Desgraciadamente este modelo de relajación es poco satisfactorio; puede explicar a dónde va el dolor, pero no puede proveer un mapa definido para explicar la efectividad de la relajación.¹⁷

Muchas veces algunos problemas como el dolor crónico, no son muy bien tratados por la medicina convencional, la falla está en que hay poca comprensión del problema como tal. Otro problema es que hay dolores a los cuales su etiología los hace muy difíciles de tratar con drogas o cirugías.

Hay otra clase de patologías que podrían ser tratadas convencionalmente, pero los efectos colaterales son aun más graves que la enfermedad en sí. Para problemas como estos muchas veces la única alternativa es el manejo psicológico de los mismos. La relajación es una herramienta eficaz que serviría de gran ayuda al clínico para resolver muchos de los problemas que se le presentan durante la consulta, sirve hasta como tratamiento a las enfermedades. La relajación puede modificar la percepción del dolor de forma sorprendente. La relajación es claramente un medio efectivo y práctico para un duradero alivio del dolor crónico. Es importante considerar que la

relajación puede ser clínicamente útil para un rango de problemas de dolor y de pacientes con dolor.

Antes se creía que sólo la persona débil, podría llegar a ser relajada, pero los amplios estudios realizados demuestran que la respuesta hipnótica no tiene nada que ver con eso.¹⁸

Mientras la odontología tradicional se enfoca solamente en las áreas por encima del cuello, la odontología holística mira al paciente como un sistema completo, y cómo la boca se relaciona con el resto del cuerpo. Mediante el uso de relajación los pacientes son capaces de relajar su cuerpo y sus mentes, concentrándose en sugerencias de relajación. El paciente es totalmente consciente del procedimiento que se le está realizando, sin necesidad de usar ningún medicamento para obtener la relajación.¹⁹

En la práctica odontológica es muy común tener que lidiar con el manejo de problemas de ansiedad en los pacientes. Estos problemas están relacionados con tratamientos dentales quirúrgicos y problemas psicosomáticos orales basados en ansiedad (disfunciones temporomandibulares, síndrome del ardor bucal, problemas de salivación entre otros).

Hay muchas formas por las cuales el odontólogo puede llegar a manejar esta ansiedad, pero en contraste con todos estos métodos, la relajación parece ofrecer muchos más beneficios.²⁰

Uno de los problemas más grande son los niveles de estrés con que los pacientes acuden a la cita, ya que el sólo hecho de la aplicación de la anestesia, supone una experiencia dolorosa y por consiguiente se genera un comportamiento negativo del paciente. La ansiedad o experiencias graves de dolor disminuyen el umbral del dolor y aumentan la tolerancia al medicamento. El comportamiento durante un tratamiento odontológico depende en gran parte de sus experiencias anteriores. Los terapeutas han tratado de eliminar esta ansiedad por diferentes métodos uno de esos es la relajación.²¹

3. DISEÑO METODOLÓGICO

Preselección del paciente:

se interrogaran a los alumnos de la clínica del Colegio Odontológico Colombiano, sobre si tienen pacientes con ansiedad durante el tratamiento de operatoria dental, mental y sistémicamente sanos y con disposición tanto del estudiante como del paciente, se consigna el día y la hora de su próxima cita.

Selección del paciente:

Durante la siguiente consulta odontológica se le interrogara al paciente aspectos como: datos personales, tratamientos odontológicos anteriores y actuales, sensación de ansiedad, y por último si está dispuesto a someterse al tratamiento de relajación. Se le pide que firme el consentimiento informado, y se le realiza la escala de nivel de ansiedad de Zung autoaplicada, en donde se sabrá en que nivel de ansiedad en el que se encuentra el paciente.

Aplicación del tratamiento:

Se le va a explicar al paciente la técnica de relajación, que consiste en inducirlo a entrar en una relajación profunda donde se le ordenará que durante el tratamiento que se le va a realizar se va a sentir totalmente relajado y tranquilo. Cuando el paciente salga de su relajación se le podrá realizar su tratamiento de operatoria dental en el cual se comprobará la efectividad de la técnica.

Aplicación de la encuesta final:

Se interrogará al paciente cómo se sintió durante su tratamiento odontológico después de haberle aplicado la técnica de relajación y se le hará de nuevo la escala de nivel de ansiedad de Zung

autoaplicada, para así saber en que nivel de ansiedad quedo el paciente después de aplicada la relajación; también se interrogará al estudiante para comprobar si la técnica tuvo efectividad o no.

Recolección de datos:

Se hará un conteo de las encuestas y de la escala de nivel de ansiedad de Zung, se sacará un porcentaje de la efectividad de la técnica de relajación en pacientes con ansiedad ante el tratamiento de operatoria dental y en que nivel de ansiedad quedaron clasificados.

3.1 HIPÓTESIS

La relajación es un método efectivo para el control y manejo de la ansiedad de los pacientes en operatoria dental, aplicada en las clínicas del Colegio Odontológico Colombiano, sede Santiago de Cali.

Con esto se puede crear un área innovadora en la preclínica sobre cómo manejar a los pacientes que sufren de ansiedad, por medio de la relajación, para que se pueda usar en la práctica. Así, el personal va a estar más capacitado para enfrentar esta clase de inconvenientes en la clínica.

3.2 TIPO DE ESTUDIO

- Experimental. Prospectivo.
- Clínico terapéutico, individuos enfermos.

3.3 UNIVERSO

Pacientes adultos de la Clínica del Colegio Odontológico Colombiano, sede Santiago de Cali.

3.4 POBLACIÓN

Pacientes adultos de la Clínica del Colegio Odontológico Colombiano, sede Santiago de Cali, con ansiedad frente al tratamiento de operatoria dental.

3.5 MUESTRA

30 pacientes adultos de la Clínica del Colegio Odontológico Colombiano, sede Santiago de Cali.

3.6 CRITERIOS DE SELECCIÓN

3.6.1 Criterios de inclusión

- Pacientes mayores de 18 años.
- Pacientes de ambos sexos.
- Pacientes que presenten ansiedad ante tratamientos odontológicos.
- Pacientes que estén dispuestos a dejarse aplicar la técnica de relajación.
- Pacientes que necesiten operatoria dental.

3.6.2 Criterios de exclusión

- Pacientes con antecedentes mentales.
- Pacientes en estado de embarazo.
- Pacientes con compromiso sistémico.

3.6.3 Criterios de discontinuación o retiro

- Pacientes sin disponibilidad de tiempo después de iniciado el estudio.
- Voluntad del paciente.
- Muerte del paciente

3.7 VARIABLES

Tabla 1. Variables

Nombre de la Variable	Definición	Escala variable		Categoría	Medición
		Cuantitativa	Cualitativa		
Edad del paciente	Tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento.		Discreta	Pacientes mayores de 18 años.	En años
Nivel de ansiedad	Estado de agitación o inquietud del ánimo.	Ordinal		Ansiedad continua o momentánea.	1. Ansiedad ausente. 2. Ansiedad subclínica. 3. Ansiedad media. 4. Ansiedad grave
experiencias odontológicas anteriores.		Ordinal			1. si ha tenido. 2. No ha tenido.
tiempo de intervencion de la relajacion		Ordinal		En minutos	1. 20min. 2. 30min. 3. 40min.
como se sintio el paciente despues de la relajacion		Ordinal			1. Nervioso 2. Tranquilo
le gustaria que le volvieran a aplicar la tecnica de relajacion		Ordinal			1. SI 2. NO

3.8 FORMULARIO DE RECOLECCION DE INFORMACION

ENCUESTA #1 PARA EL ESTUDIANTE

1. ¿Tiene usted pacientes que presenten angustia ante el tratamiento odontológico actual?

Sí ☐

No ☐

2. ¿Está su paciente sistémicamente sano?

Sí ☐

No ☐

3. ¿Estaría dispuesto a colaborar con el proyecto de grado sobre el control y manejo de la ansiedad por medio de la relajación?

Sí ☐

No ☐

4. ¿Qué día podríamos visitar a su paciente durante la consulta?

Día _____

Hora _____

ENCUESTA #2 PARA EL PACIENTE

Nombre: _____

Edad: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

1. ¿sufre usted de alguna enfermedad actualmente?

Si ☐

No ☐

¿Cual? _____

¿Recibe algún medicamento y cual? _____

2. ¿Alguna vez ha experimentado sensación de ansiedad cuando se le esta realizando el tratamiento?

Sí ☐

No ☐

3. ¿ha influido esta angustia en su tratamiento actual?

Sí

☐

No

☐

¿De que forma? _____

4. ¿Estaría dispuesto a colaborar en un tratamiento que controlaría su ansiedad ante su tratamiento odontológico actual?

Sí

☐

No

☐

ENCUESTA #3 DE LA OBSERVACIÓN DE LA TÉCNICA DE HIPNOSIS

ESTUDIANTE

1. ¿Cuánto tiempo demoró la aplicación de la técnica de relajación?

20min _____

30min _____

40min _____

más de 40min _____

2. ¿noto alguna diferencia en el comportamiento de su paciente frente al tratamiento después de aplicada la técnica de relajación?

Si

☐

No

☐

¿Notó paciente tranquilo o nervioso? _____

PACIENTE

¿Cómo se sintió durante la cita odontológica después de haberle practicado la técnica de relajación?

Tranquilo _____

Nervioso _____

¿Le gustaría que se le volviera a practicar la técnica de relajación antes de su tratamiento dental?

Sí

☐

No

☐

3.8.1 INSTRUCTIVO

ENCUESTA #1 PARA EL ESTUDIANTE

Diligenciar la encuesta en letra imprenta legible, no dejar espacios en blanco.

Si tiene alguna duda, el encuestador se encuentra en la capacidad de responderla.

Para la pregunta numero 1: entiendase ansiedad como un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Responda si o no de acuerdo a la anterior definición.

Para la pregunta numero 2: la categoría sistémicamente sano incluye pacientes cardiacos y neurológicos, favor verificar bien la historia clínica de su paciente.

Para la pregunta numero 3: responda si o no, de acuerdo a colaborar con este estudio y a la disposición de beneficiarse.

En la pregunta numero cuatro, indique la fecha y la hora en la cual el grupo de proyecto podría entrevistarse con su paciente. Si aun no tiene una cita establecida con este, hágalo saber al encuestador para darle las indicaciones que debe seguir.

ENCUESTA #2 PARA EL PACIENTE

Diligenciar en letra imprenta y legible en las casillas que correspondan a nombre, edad, teléfono donde pueda ser localizado y dirección de residencia. Si no entiende alguna pregunta hágaselo saber al encuestador, este se encuentra en la capacidad de responderla.

Para la pregunta numero 1: esta categoría incluye enfermedades mentales y del corazón. Especifique cual enfermedad y si esta tomando algún medicamento.

Para la pregunta numero 2: entiendase ansiedad por un estado de agitación, inquietud y zozobra del ánimo. Responda si o no de acuerdo a la anterior definición.

Para la pregunta numero 3: responda si o no de acuerdo a la anterior definición de ansiedad, si esta ha influenciado en algo en el tratamiento odontológico que esta recibiendo actualmente.

Para la pregunta numero 4: estaría dispuesto a colaborar y al mismo tiempo beneficiarse con este proyecto, que consiste en controlar y manejar su ansiedad frente al tratamiento odontológico actual por medio de la relajación. Responda si o no.

ENCUESTA #3 DE LA OBSERVACION DE LA TECNICA DE HIPNOSIS

ESTUDIANTE

Para la pregunta numero 1: responda cuanto tiempo de la cita se invirtió en la aplicación de la técnica de relajación.

Para la pregunta numero 2: responda si o no a la percepción de algún cambio después de aplicada la técnica, responda si noto al paciente tranquilo o nervioso.

PACIENTE

Para la pregunta numero 1: escriba en la casilla correspondiente si se sintió tranquilo o si, en cambio se sintió nervioso durante su cita odontológica después de aplicada la técnica de relajación.

Para la pregunta numero 2: Estaría de acuerdo a que se le volviera a practicar la técnica de relajación antes de su tratamiento dental. Responda si o no.

3.9 VALIDACION DEL INSTRUMENTO

3.9.1 Informe sobre la prueba piloto

Se seleccionaron para la prueba piloto 7 pacientes de la clínica del Colegio Odontológico Colombiano, sede Santiago de Cali, los cuales fueron seleccionados por medio de una encuesta que se realizó primero a los estudiantes y luego se aplicó a sus pacientes, que se acomodaban a los parámetros que se habían establecido dentro de la investigación.

A los pacientes se les habló de una técnica de relajación para controlar y manejar la ansiedad durante el tratamiento de operatoria dental.

La técnica de relajación fue aplicada por el asesor científico Rafael Valderrama; se trataba de llevar al paciente a un estado profundo de relajación en el cual se abriría el subconsciente del sujeto para lograr implantar una orden de completa tranquilidad y comodidad.

Los sujetos fueron sometidos a una inducción a la relajación partiendo de la contracción de todos los músculos del cuerpo empezando por los pies hasta llegar a la cabeza, nombrándole despacio cada uno de ellos. Posteriormente se le sugirió la relajación de estos. En este momento se empleó el siguiente procedimiento:

Descenderemos de un edificio de 7 pisos en un ascensor, cada piso profundizará mucho más la comodidad y la sensación de tranquilidad. En el ascensor habrá una silla blanca como la silla en la que está sentado, donde te sentirás tranquilo y seguro. Nada te perturba, estás muy feliz.

Al descenso del edificio se le dice al paciente que salga por una puerta en donde encontrará una playa, se le dice al sujeto que encuentre un lugar en donde se sienta seguro, pero sobre todo tranquilo. En ese momento se le da una palabra clave para que cada vez que la oyea del hipnotizador volviera a llegar al nivel de relajación en el que se encontraba en aquel momento.

Al despertar el paciente se le empezó a realizar la operatoria programada para ese día.

A continuación se expone un análisis de los resultados anteriores de cada paciente antes y después de la aplicación de la relajación:

Tabla 2. Resultados

Casos	Nivel de ansiedad antes	Tiempo de relajacion	Nivel de ansiedad despues	Satisfaccion del tratamiento
1	3	20 minutos	1	SI
2	3	30 minutos	1	SI
3	2	20 minutos	1	SI
4	4	40 minutos	4	NO
5	3	20 minutos	1	SI
6	3	20 minutos	1	SI
7	3	30 minutos	1	NO

1: ansiedad ausente. 2: ansiedad subclínica. 3: ansiedad media. 4: ansiedad grave.

Al realizar los resultados antes expuestos se hace evidente la mejoría después de aplicada la técnica de relajación. Se demostró que es perfectamente posible utilizarla en casos críticos la inducción hasta relajaciones muy profundas como en el **caso 4** en donde la paciente se desvió del sentido o propósito de la investigación llegando hasta un estado de máxima alteración. Se logro lleva hasta un estado profundo de relajación pero no se logro reducir la ansiedad. Pero se pudieron notar las falencias que había en el cuestionario de selección del paciente.

3.9.2 Ajustes al formulario de recolección de información:

- Se debe indagar mas sobre los antecedentes mentales y cardiovasculares del paciente, ya que estos muchas veces por temor a no ser atendidos lo ocultan.

- También se indagará en la encuesta a los estudiantes sobre como sintió al paciente durante la consulta, después de aplicada la técnica de relajación.

3.10 CONSIDERACIONES ETICAS

Ley 8430 de 1993:

- En el artículo 1 se establecen los requisitos para el desarrollo de la actividad de la investigación de la relajación.
- El artículo 2 se aplica teniendo en cuenta el Comité de Ética para resolver todos los asuntos relacionados con el tema.
- El artículo 3 se aplica a la investigación elaborando un manual con los procedimientos de la relajación para controlar los pacientes ansiosos en la Clínica de Odontología Integrada I.
- El artículo 4 se aplica para entender el desarrollo de la investigación, aportando el conocimiento de procesos biológicos y psicológicos en seres humanos, prevención y control de la ansiedad y el estudio de técnicas y métodos que se empleen para la prestación del servicio.
- El artículo 5 se aplica porque a los pacientes de la investigación, se les explicara el procedimiento a realizar y se acatara su decisión.
- El artículo 6 se aplica porque se tendrá el cuidado total de los pacientes y se explicarán los riesgos mínimos que habrán en el procedimiento. El paciente estará informado totalmente y se tendrá el consentimiento por escrito. El procedimiento será realizado por un experto en técnicas de relajación odontológica que tiene conocimiento y experiencia en este campo.

- El artículo 7 se aplica porque se usa un método de selección que será una encuesta la cual ayudara a obtener la asignación de los pacientes.
- El artículo 8 se aplica protegiendo la privacidad e identidad de los pacientes que están en la investigación.
- El artículo 9 se aplica siempre y cuando durante la investigación algún paciente sufra algún daño como consecuencia de esta.
- El artículo 10 se aplica porque se tendrá en cuenta los diferentes tipos de riesgos a que está expuesto el paciente de la investigación.
- El artículo 11 se aplica porque se clasifica en investigación con riesgo mínimo porque a los pacientes se les hará relajación para hacer operatoria dental.
- El artículo 12 se aplica si previamente a la investigación se presenta algún daño en el sujeto a investigar, será suspendida la investigación inmediatamente en el sujeto de estudio.
- El artículo 13 se aplica en caso de que el paciente a investigar presente algún daño relacionado con la investigación; a éste se le ofrecerán los respectivos servicios médicos y la indemnización correspondiente.
- El artículo 14 se aplica como una defensa para el investigador, donde se deja clara que el sujeto investigado está consciente de él o los procedimientos a los que será sometido.
- El artículo 15 se tiene en cuenta la investigación y más que todo que el consentimiento informado sea lo suficientemente entendible por el sujeto. En el consentimiento informado

deben ir en forma secuencial todos los pasos y condiciones brevemente realizados y estudiados por el investigador.

- El artículo 16 se aplica a partir de que el consentimiento informado debe ser realizado por el investigador principal, además de que debe pasar por una serie de revisiones, tener unos testigos y duplicado de éste, por lo tanto debe estar lo mejor redactado posible sin olvidar detalle para que sea legal.

En estas consideraciones se manejan los aspectos éticos de la investigación y se acogen las normas internacionales que se encuentran en la declaración de Helsinki y las normas nacionales que se encuentran en la Resolución 8430 de 1993.

3.10.1 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, identificado(a) con la cédula de ciudadanía No _____ de _____ estoy de acuerdo con beneficiarme y participar voluntariamente de la investigación que trata sobre el control y manejo de la ansiedad por medio de técnicas de relajación en operatoria dental, en el cual se me inducirá a un estado profundo de relajación.

Investigación: control y manejo de la ansiedad por medio de técnicas de relajación en operatoria dental.

Se considera que la relajación es una terapia alternativa que puede solucionar el problema de la ansiedad que desarrollan los pacientes durante la consulta odontológica.

El objetivo de esta investigación es aplicar la técnica de relajación como una alternativa para controlar y manejar la ansiedad de los pacientes al momento de hacer el tratamiento de operatoria dental.

La principal dificultad que presenta la relajación es si el paciente tiene problemas de concentración en lo cual se ve afectado el rango de relajación.

La técnica de relajación consiste en inducir al paciente a una relajación o trance donde el se sentirá totalmente tranquilo, para que pueda soportar el tratamiento a realizar totalmente relajado. Cuando el paciente salga de su relajación se le podrá realizar su tratamiento de operatoria dental sin ningún tipo de ansiedad.

Esta investigación no tiene riesgos físicos ni psicológicos. Trata de pruebas psicológicas en las que no se manipulara la conducta del paciente. No tiene efectos adversos.

Dentro de la investigación se incluirán 30 pacientes de la Clínica del Colegio Odontológico Colombiano, sede Santiago de Cali.

En caso de tener alguna pregunta concerniente a la investigación ésta me será resuelta por parte de los investigadores o su respectivo tutor el cual tiene el cargo de Director de Clínicas en el Colegio Odontológico Colombiano, es allí donde lo podrán ubicar.

Si en cualquier momento me llegase a sentir Incomodo(a) o en desacuerdo con la investigación podré dejar de participar sin que esto cree ningún prejuicio para continuar con mi tratamiento odontológico normalmente.

Estoy consciente de los beneficios que mi participación brindará al tratamiento que se me está realizado, y de los beneficios que recibiré con este tratamiento; consciente de que no habrá ninguna clase de retribución monetaria.

Autorizo a tomar fotografías y videos, y en ningún momento se revelará mi identificación y se mantendrá la confidencialidad de la información relacionada con mi privacidad.

En todo momento se me mantendrá informado(a) de la evolución del estudio aunque esto pudiera afectar mi voluntad para continuar colaborando con el proyecto.

Me comprometo a ser parte activa de la investigación, a cumplir con las dos citas y a seguir los parámetros ya establecidos anteriormente en este documento.

En caso de que existan gastos adicionales, éstos serán cubiertos por el presupuesto de la investigación.

Certifico que recibí copia de este documento que consta de 3 hojas.

Nombre del paciente: _____

Firma: _____ C.C.: _____

Teléfono: _____ Dirección: _____

Fecha _____

ASESOR CIENTIFICO

Nombre: _____ Firma: _____

C.C.: _____ teléfono: _____

Registro medico: _____

TESTIGO #1

Nombre _____

Documento de identificación _____ de _____

Teléfono del C.O.C. _____

Relación con el paciente _____

TESTIGO #2

Nombre _____

Documento de identificación _____ de _____

Teléfono del C.O.C. _____

Relación con el paciente _____

3.11 RECURSOS

3.11.1 Recursos humanos

Tabla 3. Recursos humanos

Personal	Dedicación en horas durante el semestre	Valor nominal por hora	Valor total
7 Investigadores.	294	2.800	823.200
Dr., Rafael Valderrama	10	18.000	180.000
Dr., Paula Bermúdez	14	18.000	252.000
Asesor estadístico	2	18.000	36.000
			1.291.200

3.11.2 Recursos físicos

Tabla 4. Recursos físicos

Elementos	Cant.	Valor unidad	Valor real	Valor nominal
Cartucho de tinta	2	80.000	160.000	
Borradores	7	200	1.400	
Fotocopias por pagina	1.000	50	50.000	
Lápices	10	200	2.000	
Libros de texto	3	100.000	300.000	
Papel por resmas	5	6.000	30.000	
Caja de tapabocas	1	15.000	15.000	
Caja de baberos	1	3.000	3.000	
Consultorio odontologico por citas	40	4.800		192.000
Refrigerio por 4 horas	7	3.000		21.000
Computador por hora	70	3.000		210.000
Uniformes desechables	14	7.000	98.000	
SUBTOTAL			659.400	423.000
TOTAL				1.082.400

3.11.3 RECURSOS FINANCIEROS

Tabla 5. Recursos financieros

Rubro	Valor
Recursos humanos	1.291.200
Recursos físicos	659.400
TOTAL	2.373.600
Imprevistos 5%	118.680
GRAN TOTAL	2.492.280

3.12 CRONOGRAMA

Tabla 6. Cronograma

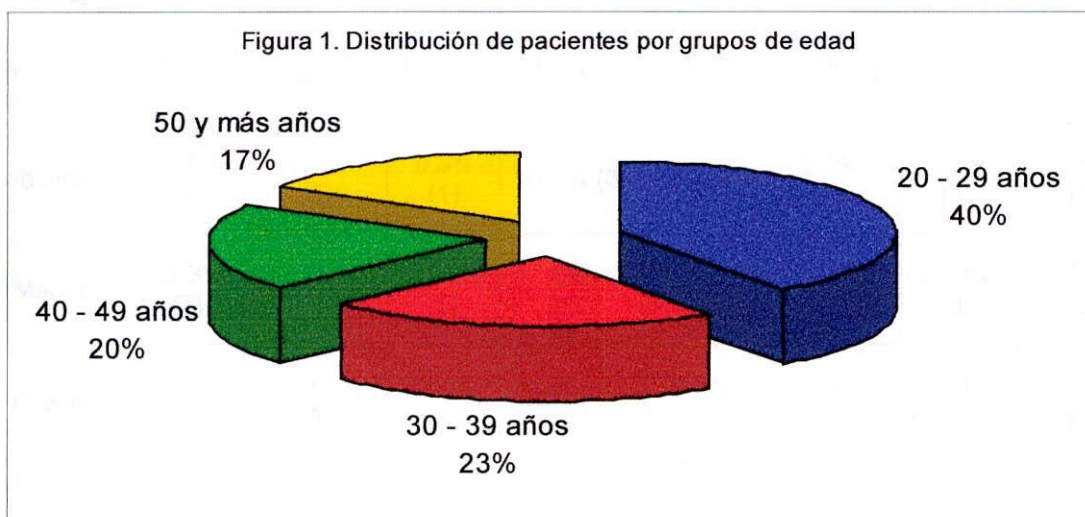
ACTIVIDAD	Julio 8 a Octubre 26 del 2002	Octubre 28 a Noviembre 5del 2002	Enero/03	Febrero/03				Marzo/03				Abril/03					Mayo/03	Agosto/03	Octubre/03
			27 al 31	10 al 15	17 al 22	24 al 28	3 al 8	10 al 15	17 al 22	24 al 29	1 al 4	7 al 12	14 al 19	21 al 26	28 al 30	5 al 10	19	14 al 17	
Proyecto	X																		
Prueba piloto		X																	
Aprendi-zaje de la técnica			X																
Trabajo de campo				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
Análisis																X			
Presenta-ción documento final																	X		
Sustenta-ción																		X	

4. RESULTADOS

Edad y género: se realizó relajación a 30 pacientes de ambos géneros, con un rango entre 20 y 63 años de edad; el rango de edad de los pacientes de género masculino estuvo entre 21 y 51 años. (6 pacientes); y en el género femenino estuvo entre 20 y 63 años de edad. (24 pacientes.) Al comparar los resultados no se encontró diferencia estadísticamente significativa entre los dos géneros, la técnica funcionó por igual sin diferenciar a hombres o mujeres.

El grupo de edad más numeroso estuvo entre los 20 y 29 años. Ver figura 1

Figura 1. Distribución de pacientes por grupos de edad



Igualmente no se encontró diferencias estadísticamente significativas por edades, en todos los grupos de edad, se obtuvo un buen resultado después de aplicada la relajación.

Inadecuadas experiencias odontológicas: la totalidad de los pacientes reportaron haber tenidos experiencias negativas en el consultorio odontológico, relacionadas en general con el ambiente del consultorio y dolor al momento del tratamiento entre otros.

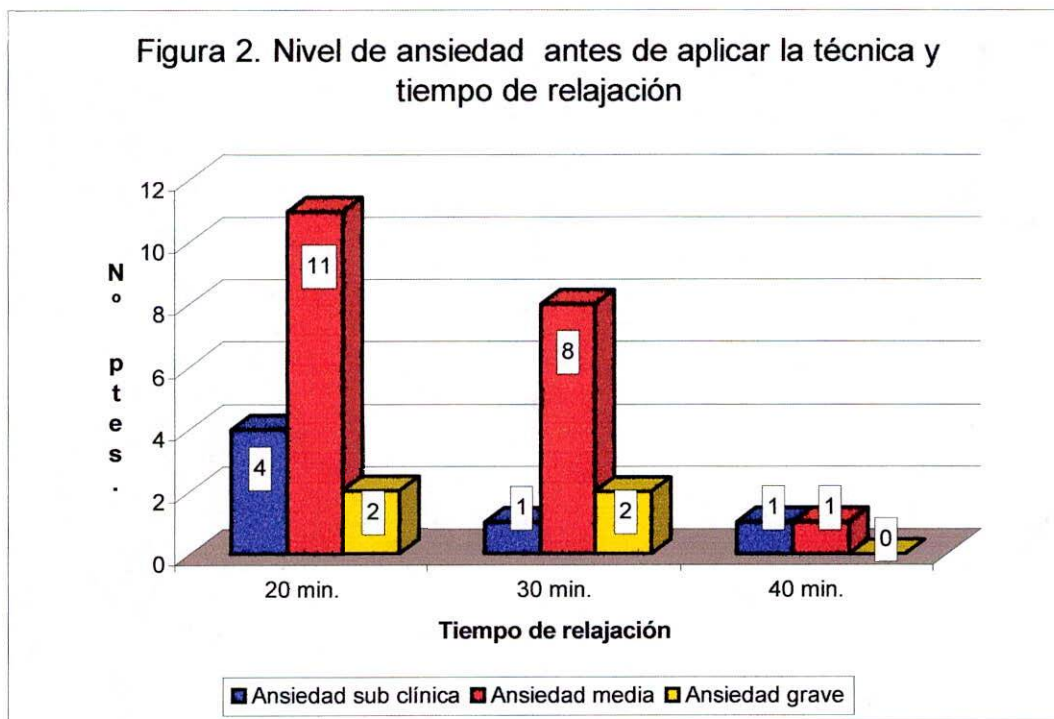
Nivel de ansiedad y edad: aunque se comportaron de manera similar, es decir disminuyó el nivel de ansiedad después de aplicada la técnica; no se encontró una relación estadísticamente significativa. Ver tabla 5

Tabla 7. Relación entre edad y nivel de ansiedad, antes y después de aplicada la técnica

Edad	20 – 29 años		30 – 39 años		40 – 49 años		50 y más años	
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
Nivel Ansiedad								
Ausente	0% (0)	33.3% (10)	0% (0)	13.3% (4)	0% (0)	13.3% (4)	0% (0)	16.7% (5)
Subclínica	13.3% (4)	6.7% (2)	3.3% (1)	10.0% (3)	0% (0)	6.7% (2)	3.3% (1)	0% (0)
Media	23.3% (7)	0% (0)	16.7% (5)	0% (0)	13.3% (4)	0% (0)	13.3% (4)	0% (0)
Grave	3.3% (1)	0% (0)	3.3% (1)	0% (0)	6.7% (2)	0% (0)	0% (0)	0% (0)

Tiempo de relajación y nivel de ansiedad: el tiempo de relajación fue medido como el número de minutos que cada paciente requería para ser relajado, ver figura 2; no se encontró ninguna relación estadísticamente significativa entre el tiempo de relajación y el nivel de ansiedad que los pacientes presentaban antes de aplicar la técnica.

Figura 2. Nivel de ansiedad antes de aplicar la técnica y tiempo de relajación



Nivel de ansiedad antes y después: al evaluar a los seis pacientes que inicialmente presentaban ansiedad subclínica, se encontró que en la totalidad, el nivel de ansiedad había desaparecido, reportándose en la escala de Zung como ausente.

Del grupo que al inicio presentaban ansiedad media, después de la relajación fue notorio que 17/30 (57%) reportaran ausencia de ansiedad. La totalidad de los cuatro pacientes que al inicio reportaron ansiedad grave; después de la relajación disminuyeron el nivel de ansiedad, a ansiedad subclínica.

Tabla 8. Relación entre nivel de ansiedad, antes y después de aplicada la técnica

Nivel de ansiedad antes de la relajación	Nivel de ansiedad después de la relajación	
	Ausente	Subclínica
Subclínica (6 ptes.)	20% (6)	0% (0)
Media (20 ptes.)	57% (17)	10% (3)
Grave (4 ptes.)	0% (0)	13.3% (4)

Los resultados de la tabla 2 fueron estadísticamente significativos, con una p de 0.0004, indicando que la relajación funcionó como una alternativa para el control y manejo de la ansiedad que presentaban los pacientes, durante la consulta odontológica.

Percepción de bienestar durante la consulta: la totalidad de los pacientes reportaron sentirse tranquilos durante el tiempo que duró el procedimiento odontológico.

Satisfacción del paciente: todos los pacientes afirmaron su deseo de poder contar con esta alternativa de tratamiento para sentirse tranquilos en futuras consultas odontológicas.

Comodidad del operador: los operadores reportaron poder trabajar con comodidad cuando los pacientes estaban relajados, realizando el procedimiento con mayor tranquilidad.

5. DISCUSION

Los resultados de la investigación control y manejo de la ansiedad por medio de técnicas de relajación en operatoria dental, en las clínicas del Colegio Odontológico Colombiano, sede Santiago de Cali. Comprueban la teoría de que la "relajación es una alternativa que puede ser utilizada por el odontólogo en el manejo de los pacientes ansiosos".¹⁵

La ansiedad que desarrollan los pacientes en la consulta odontológica ha sido un problema que aqueja al odontólogo con el paso del tiempo. En esta investigación se trato de buscar alternativas fáciles de aprender, que no requirieran de mucho tiempo, y que beneficiaran tanto al odontólogo como al paciente. Para que pudieran ser aplicadas por los mismos estudiantes del Colegio Odontológico Colombiano.

La relajación es una técnica de fácil acceso, que no tiene ningún tipo de contraindicación. De esta manera el odontólogo y el paciente se benefician sin ningún costo adicional.¹⁶

Se encontró que la técnica de relajación, en estados muy profundos, sí presenta contraindicaciones, sobretudo en pacientes con enfermedades mentales ya que estos hacen una transferencia negativa hacia la persona que esta realizando el procedimiento.

La técnica de relajación es generalmente un procedimiento donde se induce la paciente para que se sienta relajado, calmado, y con una sensación de bienestar.¹⁷

Mediante la inducción al trance se logro un paciente más tranquilo y manejable durante la consulta odontológica. Los beneficios obtenidos, no fueron solo para el paciente, el odontólogo pudo desarrollar de una forma más eficiente las actividades programadas.

La relajación es un procedimiento en el que el especialista sugiere a una persona que experimente cambios en sus sensaciones, percepciones, pensamientos o conductas.¹⁸

Durante la relajación se logró cambios significativos en la ansiedad de los pacientes. Se comprueba entonces la teoría del Doctor Capafons.

6. CONCLUSIONES

Con la técnica de relajación se logró controlar y manejar la ansiedad que los pacientes presentaban ante el tratamiento odontológico, y que había sido valorada previamente con la escala autoaplicada de Zung.

Un grupo de estudiantes de IX semestre del Colegio Odontológico Colombiano, sede Santiago de Cali, logró aprender y aplicar la técnica de relajación a los pacientes incluidos en este estudio; con la supervisión de un experto en el área, demostrando que con un buen entrenamiento se logra aplicar esta técnica.

La edad y el género no tuvieron relación directa con la disminución del nivel de ansiedad.

El tiempo de relajación no influyó en la disminución del nivel de ansiedad.

Aunque las experiencias odontológicas negativas influían en el nivel de ansiedad de los pacientes, después de aplicada la técnica, ellos manifestaron estar dispuestos a regresar a la consulta.

Los operadores que realizaron el tratamiento de operatoria dental en los pacientes, después de aplicada la relajación, manifestaron estar mucho más cómodos, que en ocasiones anteriores, cuando el paciente se encontraba totalmente nervioso.

7. RECOMENDACIONES

Como se obtuvieron resultados satisfactorios, es importante aumentar el tamaño de la muestra para que los resultados se puedan generalizar a la población.

Sería importante ampliar la investigación de la técnica de relajación a otras áreas de la Odontología, porque en este caso solamente se trabajo con pacientes que requerían operatoria dental

Siendo la relajación una técnica fácil de aprender, económica y que brinda beneficios al paciente y al operador, se sugiere a las directivas de la universidad considerar dentro del currículum un espacio para enseñarla y practicarla.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. LLUCH, J. La técnica "reedin" (online). España. 1999. Disponible en Internet www.psicologialatina.com/redin.html
2. BARBER, J. Incorporando la hipnosis en el manejo del dolor crónico. España. Universidad de Bilbao. 2000. Disponible en Internet www.cenerick.com.ar/barber2.html
3. LUESHER, R. The standing of hypnotherapy (online). New York, NY. 1999. Disponible en Internet www.membersaol.com.donjohnr/hypnosis/medical/html
4. VALDIVIA, S. Atención con el tono de voz (online). Santiago de Chile. Instituto holístico internacional. Actualización mensual. 2002. Disponible en Internet www.portaldehipnosis.com/articulos/105.html
5. Op. cit. LLUNCH 1
6. YARNELL, T. How and why hypnosis works? (online). San Francisco, Ca. 1999. Disponible en Internet www.hypnosisandu.homestead.com
7. HURTADO, R. ¿para qué sirve la hipnosis? (online). Guadalajara, Mx. 1999. Disponible en Internet www.bsmdh.org/history.html
8. WILKOFF, B. Dental hypnosis (online). 1999. Disponible en Internet www.hypstalk.articles/inpain/html
9. VARGAS, J. Efectos de la hipnosis sobre la agudeza visual (online) México. Universidad nacional autónoma de México. 1997. Disponible en Internet en www.infotech-corp.com
10. BARBER, J. Incorporando la hipnosis en el dolor crónico (online) New York, NY. Psychological approaches to the management of pain. 1997. Disponible en Internet www.desclee.com
11. TODD, R. Hypnosis (online). San José, Ca. 2002. Disponible en Internet www.skeptdisk.com/hypnosis.html
12. VALDIVIA, S. Métodos de inducción para autohipnosis (online). Santiago de Chile. Instituto holístico internacional. Actualización mensual. 2002. disponible en Internet www.portaldehipnosis.com/articulos/105.html
13. Op. cit. VARGAS 9
14. BRYAN, W. A history of hypnosis (online). Washington, D.C. Infinity institute. 1998. Disponible en Internet www.infinityinst.com/articles/nartic.html
15. VALDIVIA, S. Dos cuidados en hipnosis (online). Santiago de Chile. Instituto holístico internacional. Actualización mensual. 2002. Disponible en Internet www.portaldehipnosis.com/articulos/105.html

16. VICKERS, A. Hypnosis and relaxation therapies (online). Inglaterra. British Medical Journal. 1999. Disponible en Internet www.intl.highwire.org
17. Op. cit. VARGAS 9
18. KAPES, B. Odontologia holistica (online). Durango, Colorado. Holistic Dental Association. 2001. Disponible en Internet www.findarticles.com
19. BERNIK, V. Hypnosis in modern praxis (online). Sao Paulo, Brasil. Magazine for hypnosis and hypnotherapy. Disponible en Internet www.hypnomg/bernik1.html
20. GALLEG0, L. ¿Qué es la hipnosis? (online). Madrid. Colegio oficial de psicología. 2001. disponible en Internet www.cop.es/colegiados/B-00722/psicologo.html
21. Ibid. 20