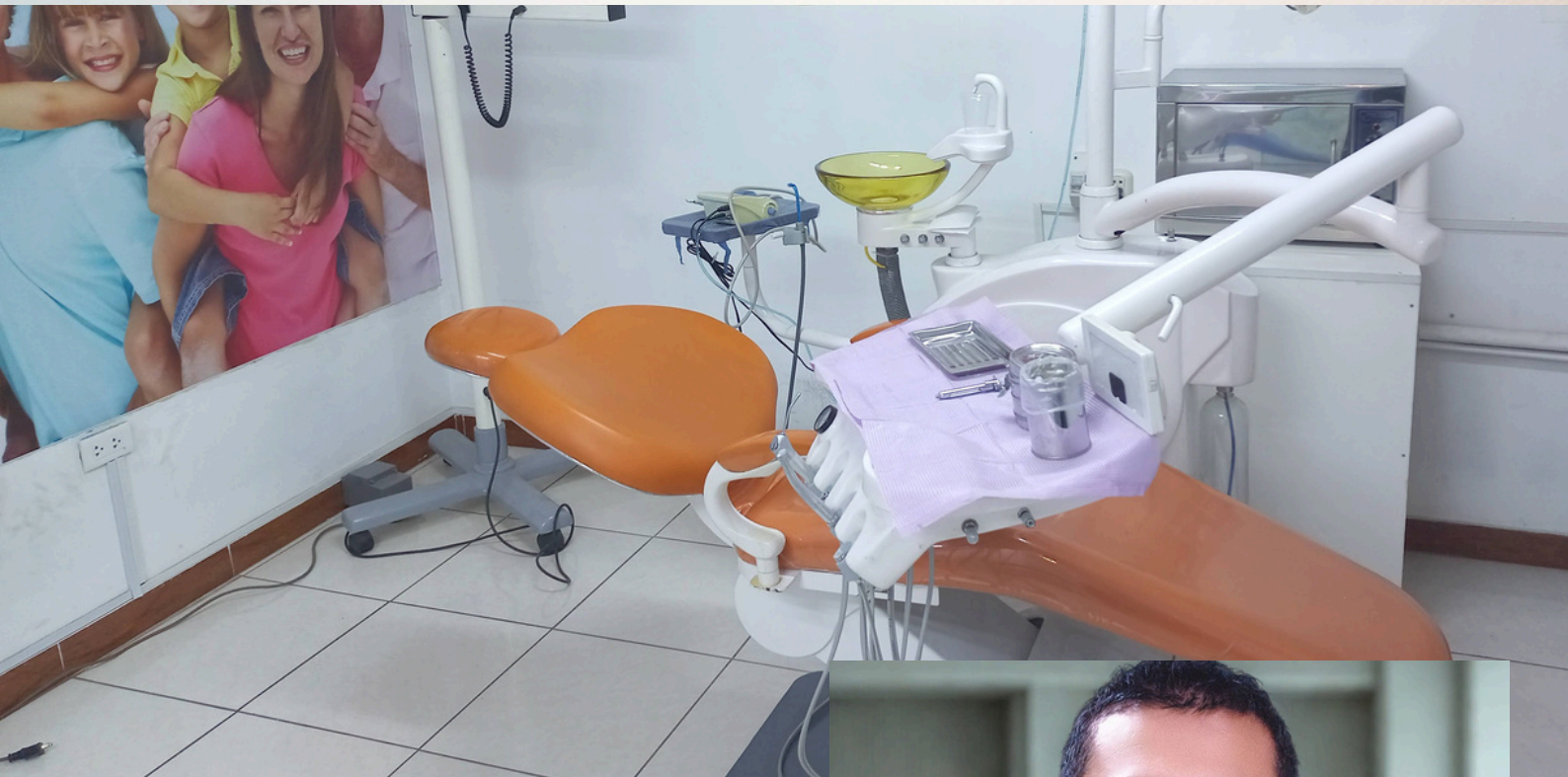


EMERGENCIA DENTAL EN CASA

**Guía de 5 días para detener el dolor
y prepararte para el dentista**



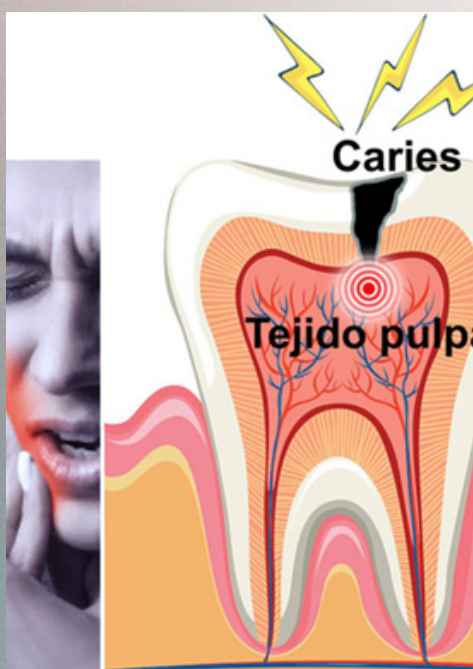
**Aprende cómo
aliviar el dolor en
casa y cómo hablar
con tu dentista sin
miedo sin gastarte
una fortuna**



DR. WALTER BELTRÁN GALA

Día 1: Diagnóstico rápido desde casa

Esto es importante para que sepas comunicarte con tu dentista. Tienes que aprender a reconocer qué tipo de dolor estás sintiendo. No todos los dolores dentales son iguales. Cada tipo de dolor nos indica un plan de tratamiento diferente.



1. DOLOR PULSANTE

"COMO SI EL DIENTE TUVIERA UN CORAZÓN PROPIO"

Es el tipo de dolor más frecuente cuando existe una infección interna en el diente. Se siente como si el diente "latiera" al ritmo del pulso, con golpes rítmicos y profundos que se intensifican especialmente durante la noche, llegando muchas veces a impedir el sueño.

Este dolor indica que el nervio dental está inflamado **y ya no se recuperará** con un simple empaste.

Un dentista con experiencia, al escuchar esta descripción, sabe que se trata de una pulpitis aguda y que ese diente no debe empastarse, ya que **su tratamiento correcto es una endodoncia** (tratamiento de conductos) o la **extracción dental**.

Descarga video 1 : <https://youtu.be/wObVTdROuqg>

La inspección visual del diente solo sirve para confirmar el diagnóstico que el profesional ya ha intuido al conversar con el paciente. Incluso una cavidad pequeña puede causar una pulpitis aguda. En esos casos, ese diente ya no se debe empastar.

Conclusiones:



1. Empeora al tumbarse o al agacharse.
2. Empeora en la medianoche y no deja dormir.
3. Puede irradiarse hacia la cabeza, oído o mandíbula.
4. No mejora con analgésicos.
5. Ya no se debe empastar. Su tratamiento es endodoncia o extracción dental.



Consejo clínico: No pongas aspirinas sobre la muela; no apliques **nada caliente en la zona dolorosa**. Aplica compresas frías por fuera de la mejilla mientras buscas atención dental.



2. DOLOR CONSTANTE

"EL QUE NUNCA SE VA DEL TODO"

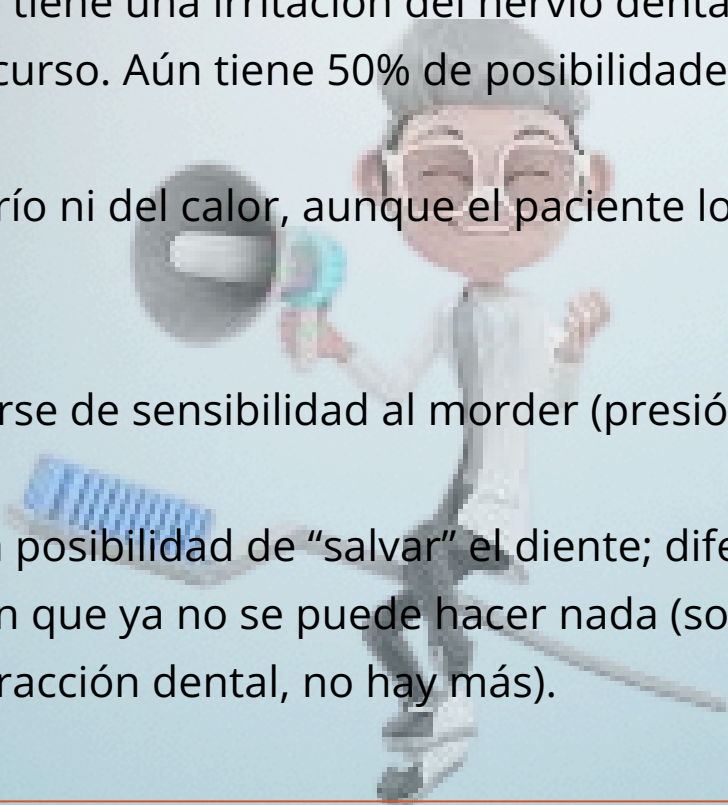
Este dolor no palpita (no late), pero permanece día y noche, afectando la concentración y el descanso.

A veces baja un poco con pastillas, pero el dolor vuelve después de unas horas.

Este dolor esta avisando que el diente está "luchando por sobrevivir"

Conclusiones:

- Este tipo de dolor tiene una irritación del nervio dental o una infección en curso. Aún tiene 50% de posibilidades.
- No depende del frío ni del calor, aunque el paciente lo suele confundir.
- Puede acompañarse de sensibilidad al morder (presión).
- Todavía tiene una posibilidad de "salvar" el diente; diferente al caso anterior en que ya no se puede hacer nada (solo endodoncia o extracción dental, no hay más).





3. DOLOR TÉRMICO

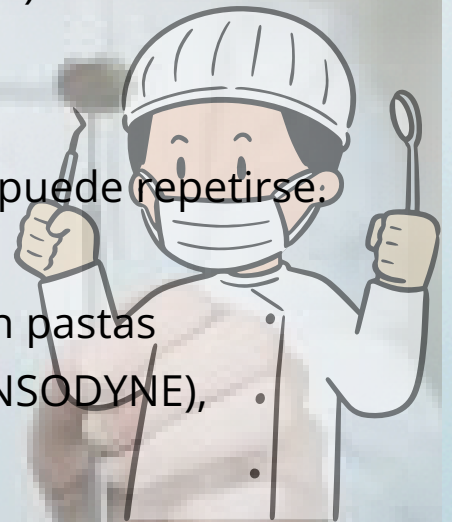
“COMO UNA DESCARGA ELÉCTRICA
CON EL FRÍO O EL CALOR”

Aparece un dolor intenso cuando comes o bebes algo muy frío o muy caliente, y dura unos segundos o minutos.

Se siente como un “pinchazo” o corriente eléctrica que llega hasta el nervio.

Esto **es una SENSIBILIDAD DENTARIA**, se debe a una fisura en el cuello de los dientes o una retracción de encías que deja expuesta la raíz del diente que al contacto con el frío se inicia el “pinchazo” doloroso.

- Dolor agudo y breve (a veces dura horas) ante estímulos térmicos.
- Desaparece al retirar el estímulo, pero puede repetirse.
- En la mayoría de casos se soluciona con pastas dentales desensibilizantes (como el SENSODYNE), aunque no siempre.



Video 1: Diagnóstico rápido en casa:

Enlace: <https://youtu.be/wObVTdR0uqg>

Día 2: Control del dolor y desinflamación natural



Hoy aprenderás medidas seguras y efectivas para reducir el dolor y bajar la inflamación mientras esperas tu cita. No curan el origen del problema, pero sí dan alivio real durante el día.

1. Enjuague de agua tibia con sal:

Este es el remedio casero más recomendado por dentistas en caso de dolor dental.

Reduce bacterias, baja la inflamación, Limpia sin irritar, Apto para casi todos los casos de caries, infección leve, encías inflamadas.

Cómo lo preparas:

Caliente un vaso de agua hasta que esté tibia, no caliente.

1. Agregue media cucharadita de sal.
2. Mezclar bien.
3. Enjuaga durante 20-30 segundos sin hacer fuerza ni gárgaras.
4. Repita 3-4 veces al día.



2. *Compresas frías y tibias (cuándo usar cada una).*

Compresa fría (si hay hinchazón)

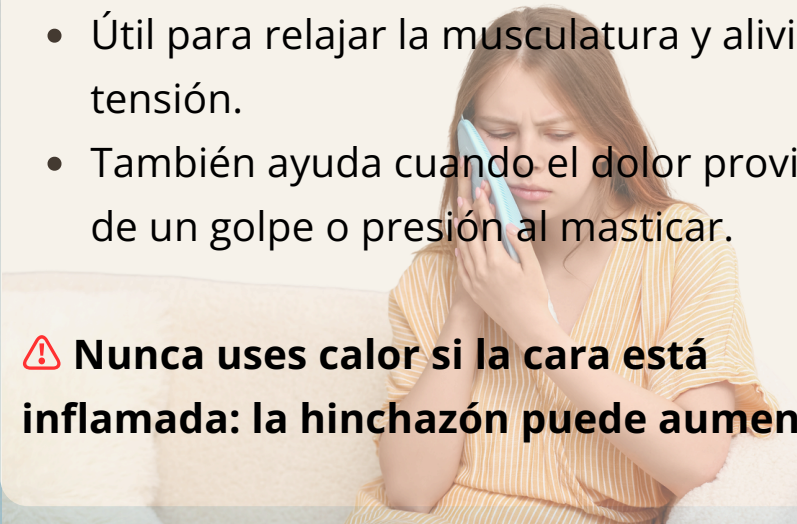
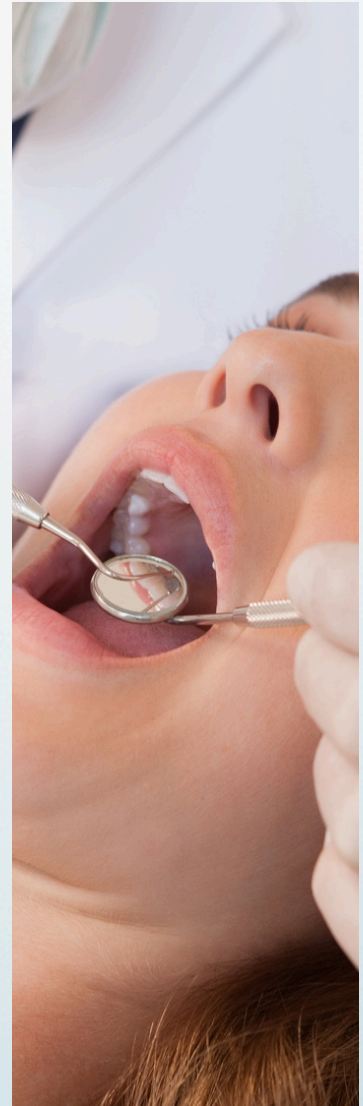
- Aplícala por fuera, sobre la mejilla.
- 10 minutos, 2-3 veces al día.
- Reduce inflamación y alivia el dolor pulsátil.

⚠ **Nunca uses hielo dentro de la boca.**

Compresa tibia (si NO hay hinchazón)

- Útil para relajar la musculatura y aliviar tensión.
- También ayuda cuando el dolor proviene de un golpe o presión al masticar.

⚠ **Nunca uses calor si la cara está inflamada: la hinchazón puede aumentar.**



3. *Pasta casera con clavo de olor* (analgésico natural)

Descarga
video

El clavo de olor contiene eugenol, un compuesto que se usa en odontología por sus propiedades analgésicas y desinfectantes.

✓ **Cómo prepararla:**

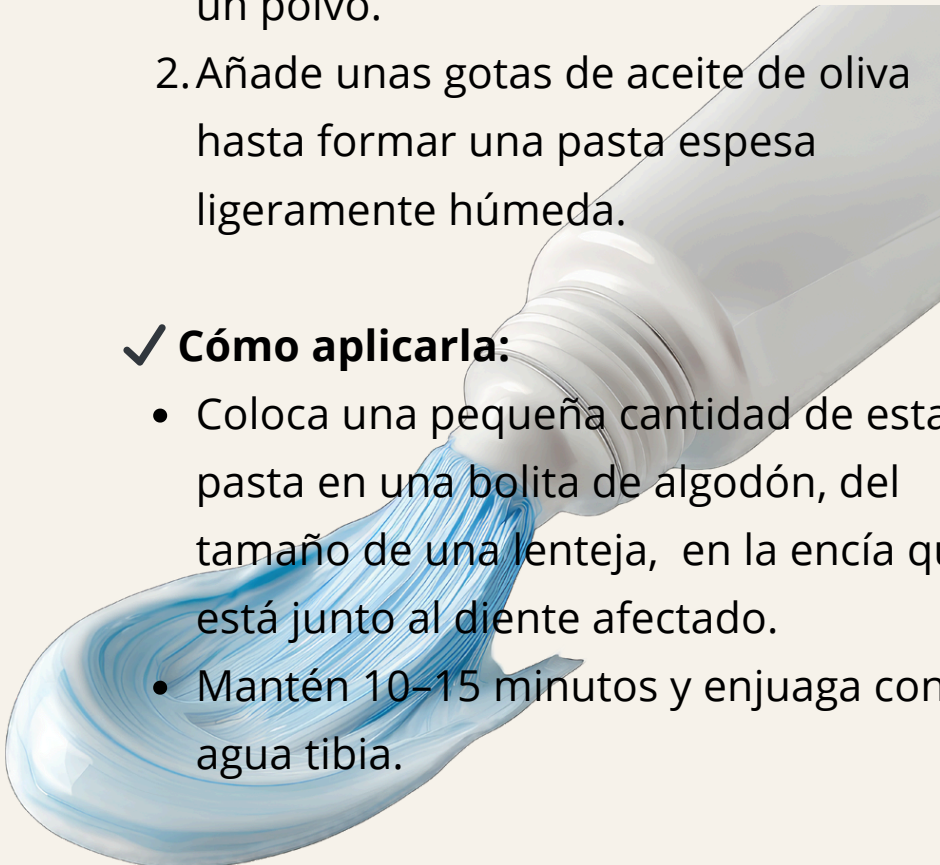
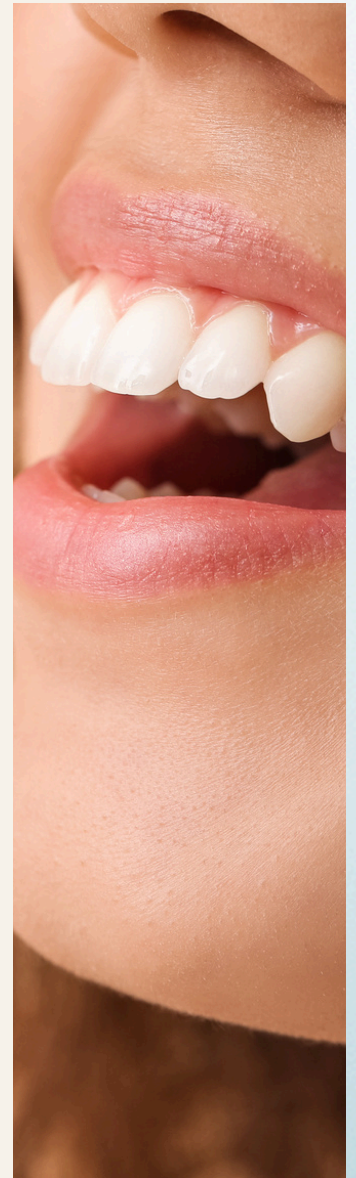
1. Tritura 2-3 clavos de olor hasta hacer un polvo.
2. Añade unas gotas de aceite de oliva hasta formar una pasta espesa ligeramente húmeda.

✓ **Cómo aplicarla:**

- Coloca una pequeña cantidad de esta pasta en una bolita de algodón, del tamaño de una lenteja, en la encía que está junto al diente afectado.
- Mantén 10-15 minutos y enjuaga con agua tibia.

⚠ **No introducir la pasta dentro de la caries.** ⚠ No usar en embarazadas.

Video 2: Pasta casera de clavo de olor:
Enlace: <https://youtu.be/9bap5-QZf2g>





4. Analgésicos: cuándo SÍ y cuándo NO

Los analgésicos pueden ayudarte a pasar el día, pero deben usarse con cuidado.

✓ **Cuándo SÍ puedes tomarlos (si no eres alérgico):**

- Ibuprofeno 400 mg cada 8 horas.
- Paracetamol 500-650 mg cada 6-8 horas.

💡 Muchos dentistas recomiendan alternarlos (ibuprofeno + paracetamol), porque juntos controlan mejor el dolor.

✗ **Cuándo NO debes tomar analgésicos:**

- Si tienes alergia a alguno de ellos.
- Si tienes problemas renales, gástricos o úlceras (evita ibuprofeno).
- Ya has tomado más dosis de la recomendada.

SI EL DOLOR VIENE CON SEÑALES DE INFECCIÓN COMO:

Fiebre moderada o alta, Hinchazón grande en la cara, Dificultad para abrir la boca, Mal olor intenso o sabor metálico persistente...

👉 Entonces estas en una **urgencia dental**. No te servirán los analgésicos y debes buscar atención cuanto antes.

Día 3: Limpieza segura y prevención cuando hay dolor

Cuando hay dolor dental, muchos dejan de cepillarse por miedo a empeorar el malestar.

Pero hacer eso solo agrava la infección. El objetivo es limpiar sin irritar, evitando que las bacterias sigan avanzando.



Cómo limpiarte sin aumentar el dolor:

Cuando hay dolor dental, la limpieza debe ser suave. Evitar el cepillado solo empeora la infección.

- Usa un cepillo de cerdas suaves o “sensitive”.
- Cepilla toda la boca, no solo el lado sano.
- En la zona dolorida, no frotes directamente la cavidad si ves que está abierta. Haz movimientos suaves alrededor.
- Finaliza con un enjuague tibio con agua y sal para desinfectar sin molestar.

Errores que empeoran el dolor:

- Usar colutorios con alcohol (queman y aumentan la sensibilidad). Dejar el cepillado por completo.
- Enjuagarse con agua muy fría o muy caliente.



Qué comer y qué evitar cuando hay dolor

Los alimentos influyen muchísimo en el nivel de dolor. **Evita** por completo:

✗ **Fríos y helados** (provocan dolor eléctrico).

✗ **Muy calientes** (inflaman más el nervio).

✗ **Azúcar** (galletas, bollería, refrescos).

✗ **Alimentos duros o crujientes** (frutos secos, pan duro, chicles).

✗ **Productos pegajosos** (caramelos, gominolas).



Lo más seguro y recomendado:

- ✓ Purés y sopas tibias.
- ✓ Tortilla, pescado blanco, arroz.
- ✓ Yogur natural y agua abundante.

“

- ***La meta del Día 3 es no irritar la pieza afectada, mantener la boca limpia y evitar cualquier estímulo que pueda disparar el dolor.***

Día 4: Prepara tu visita al dentista

“ SIN MIEDO

Hay que llegar al dentista preparado para que todo sea más seguro y económico. La mayoría de pacientes **no saben explicar bien sus síntomas**.

El dentista al mirar tu boca también escuchará lo que dices para identificar la categoría en que cae tu dolor: dolor pulsante, dolor constante o sensibilidad térmica.

Cuando llegues, habla de forma directa:

- “El dolor late como un pulso.”
(pulsante)
- “Es un dolor continuo que no se va.”
(constante)
- “Me duele como un rayo cuando tomo frío.” (térmico)
- “Lleva dos días.”
- “Solo duele por las noches.”
- “Va empeorando.”
- “Me despierta por la noche.”
- “Me calma el ibuprofeno durante unas horas.”
- “Empeora con el frío o al masticar.”



Con esa información, el dentista podrá saber el tratamiento a seguir. Escucha su plan y luego haz las preguntas.

Haz preguntas inteligentes y evita malos tratamientos

Muchos tratamientos se aprueban porque el paciente no sabe qué preguntar. Estas son preguntas seguras, profesionales y muy útiles:

Pregunta esto al dentista:

- ✓ "¿Mi dolor coincide más con infección interna, sensibilidad o caries profunda?"
- ✓ "¿Este diente puede salvarse con endodoncia o es mejor extraerlo?"
- ✓ "¿Por qué este tratamiento es el más adecuado?"
- ✓ "¿Qué pasaría si solo me ponen un empaste? ¿Sería temporal?"
- ✓ "¿Hay alternativas más económicas pero igual de efectivas?"

"Cuando haces preguntas claras, el dentista trabajará mejor y tú decidirás con seguridad evitando tratamientos innecesarios."

Cómo saber si una clínica dental es confiable



✓ Señales positivas:

- El dentista te escucha antes de mirar tu boca.
- Explica el diagnóstico de manera sencilla.
- No te va presionando para tratamientos caros.
- El dentista tiene 5 años o más de experiencia clínica (muy recomendable).
- Te muestra radiografías o fotos cuando es necesario.
- Te plantea y explica al menos 2 planes de tratamientos, y habla del precio al final.

✗ Señales de alerta:

- Te recomiendan empastar sin analizar el tipo de dolor.
- Te ofrecen “promociones” sin explicarte lo que tienes.
- No te dan opciones, solo “lo más caro”.
- Cambian constantemente de dentista y de plan de tratamiento.
- No te informan del profesional que te atenderá.

Día 5: Recuperación después de tu tratamiento

Cuando el dentista ya te ha atendido (sea empaste, endodoncia o extracción), tu objetivo ahora es fortalecer dientes y encías y crear una rutina simple que te mantenga sin dolor.

Cómo evitar que el dolor regrese



- Después de un tratamiento dental es normal cierta molestia durante 24-72 horas.
- No mastiques del lado tratado durante 2-3 días.
- Evita alimentos duros (hielo, frutos secos, caramelos), que pueden fracturar una pieza recién tratada.
- No fumes ni tomes alcohol en las primeras 48 horas porque retrasan la cicatrización.

Si era infección, finaliza el antibiótico tal cual te lo recetaron. Si duele más de 72 horas, vuelve al dentista: no es normal que el dolor empeore.

Fortalece tus dientes y encías de forma natural

No necesitas productos caros. Lo esencial es constancia:

- Enjuagues con agua tibia y sal 1 vez al día por 4-5 días (antiinflamatorio natural).
- Cepillado suave, hacer movimientos cortos y circulares.
- Usa pasta con flúor: fortalece el esmalte y previene nuevas caries.
- Evita ácidos en exceso: cítricos y bebidas energéticas.
- Come alimentos que protegen la boca: yogur, queso, manzana, nueces (neutralizan ácidos y fortalecen).

- Bebe más agua: la boca seca aumenta el riesgo de infección y dolor.



Rutina diaria de 3 minutos para conservar tu sonrisa sin estrés

Una rutina rápida pero efectiva, que cualquiera puede seguir:

Minuto 1 – Cepillado Suave

30 segundos por cada lado (superior e inferior). Movimientos cortos, sin apretar. Enfócate especialmente en la zona donde comenzó el dolor semanas atrás.

Minuto 2 – Limpieza entre dientes

Hilo dental o cepillos interdentales. Quita restos que el cepillo nunca alcanza. Este paso evita 70% de problemas futuros.

Minuto 3 – Enjuague o agua con sal

Usa enjuague suave con agua con sal tibia si aún hay sensibilidad. Esto refuerza las encías y reduce inflamación.



Tu salud dental es una prioridad. Si este plan te ha ayudado, puedes seguir recibiendo guías, consejos y soluciones prácticas en mis redes y en mi tienda oficial:



<https://payhip.com/HermanoWalterBeltran>

www.youtube.com/@walteryamparo831