

01 / CONOCE TU DIENTE

Capas del diente y opciones ante la caries

La caries puede afectar distintas zonas del diente. La exploración, las pruebas y los estudios que correspondan ayudan a elegir la atención; el dolor o una fotografía no bastan para decidir.

1. Conoce las capas

- El esmalte es la cubierta dura de la corona, la parte del diente que se ve en la boca. La dentina está debajo y rodea el espacio interior.
- La pulpa contiene vasos sanguíneos y nervios. La raíz tiene otra cubierta llamada cemento; también puede presentar caries.

2. Lesión inicial o cavidad

- Antes de que exista una cavidad, una zona del esmalte puede perder minerales. Algunas lesiones iniciales pueden detenerse o recuperar minerales con prevención y seguimiento profesional; no todas necesitan una resina.
- Si ya se perdió parte del diente, esa estructura no vuelve a crecer por sí sola. El dentista valora cómo repararla; una resina puede reconstruir ciertos daños con un material del color del diente.

3. Cerca de la pulpa o con la pulpa afectada

- Una caries profunda no significa automáticamente que necesites endodoncia. En dientes seleccionados pueden valorarse formas de conservar estructura y proteger la pulpa, con seguimiento.
- Si la pulpa está afectada, el profesional evalúa si puede conservar tejido pulpar o si hace falta tratar los conductos mediante endodoncia. La decisión depende del diagnóstico, no solo de la profundidad.

4. Cuando falta mucha estructura

- Cuando una resina directa no ofrece el soporte necesario, puede valorarse una incrustación o una corona. La elección considera el tejido restante y las fuerzas al morder.
- Si el diente no puede conservarse de forma adecuada, puede ser necesario retirarlo. Pide que te expliquen las opciones, sus límites y el plan posterior antes de decidir.

Son escenarios orientativos, no etapas inevitables. Cada diente necesita una valoración individual.

02 / ANTES DE TU CITA

Antes de colocar la resina

La resina reconstruye la parte dañada de un diente. El odontólogo revisará cuánto tejido está afectado y si este tratamiento es adecuado para tu caso.

5. Explica tus síntomas y antecedentes

- Cuenta si el diente duele con frío, calor o al morder; si el dolor aparece solo, continúa después del estímulo o te despierta por la noche.
- Informa enfermedades, embarazo, alergias y los tratamientos médicos que recibes. Menciona reacciones previas a la anestesia, al látex o a materiales dentales.
- No cambies ningún tratamiento por tu cuenta. Si tienes indicaciones médicas especiales, comunícalas antes de la cita.

6. Prepara una cita cómoda

- Para una cita con anestesia local o sin anestesia, come de forma habitual salvo otra indicación médica. Confirma con la clínica cualquier preparación particular.
- Llega con los dientes limpios y comenta si te cuesta mantener la boca abierta o te preocupa el tratamiento. Acuerda una señal para pedir una pausa.
- Durante la colocación se mantiene el diente limpio y seco, a veces con un dique de hule. Avisa si sientes dolor o alguna dificultad para respirar o tragar.

7. Confirma el plan del diente

- Pregunta qué diente se tratará, si la lesión es profunda y si la restauración será definitiva. Si se deja un provisional, pide sus cuidados y fecha de cambio.
- Si la caries está cerca de la pulpa o la afecta, pueden necesitarse medidas adicionales. Pregunta por las alternativas, sus límites y el seguimiento que requiere tu diente.

Comparte tus síntomas antes de empezar. Una resina requiere un plan acorde con el estado del diente.

03 / DESPUÉS DE LA COLOCACIÓN

Cuidados del mismo día

La resina endurecida con luz queda lista en consulta. Para volver a comer, también hay que considerar la anestesia y cualquier indicación adicional.

8. Protege la zona adormecida

- Espera a recuperar la sensibilidad antes de masticar. Evita alimentos y bebidas calientes mientras la boca esté dormida para prevenir mordeduras y quemaduras.
- No muerdas ni pellizques labios, lengua o mejillas para comprobar el efecto. Si dura más de lo explicado o te preocupa, contacta a la clínica.

9. Vuelve a comer con comodidad

- Sin adormecimiento ni otra restricción, puedes comer al terminar. La resina fotocurada no necesita esperar varias horas para endurecer en casa.
- Si hay sensibilidad, elige temporalmente alimentos suaves y evita lo muy frío o caliente si provoca molestia. Retoma tu alimentación habitual conforme te sientas cómodo.
- No pruebes la resistencia de la resina mordiendo hielo, huesos u objetos. Si se reconstruyó un borde de un diente delantero, sigue los cuidados de carga que te indicaron.

10. Comprueba cómo cierra tu boca

- Al cerrar suavemente, los dientes deben contactar sin que la resina se sienta más alta. Si el diente pega primero o duele al morder, llama ese mismo día para revisión.
- Mientras recibes indicaciones, evita masticar sobre ese diente. No aprietes repetidamente para probarlo ni esperes a desgastar la resina comiendo.
- Avisa también si un borde raspa la lengua o la mejilla. El ajuste y el pulido deben hacerse en consulta; no intentes limarla.

Si la resina se siente alta, contacta a la clínica para revisar la mordida. No intentes ajustarla en casa.

04 / CUIDADOS EN CASA

Cuida el diente restaurado

Puede haber sensibilidad leve y breve o molestias en la encía después del tratamiento. Deben ir disminuyendo; observa cómo cambian con el tiempo.

11. Vigila la sensibilidad

- Evita temporalmente el frío o calor que provoque molestia. Pide orientación si la sensibilidad dificulta tu higiene o tus comidas.
- Consulta si el dolor no disminuye, aumenta o interfiere con tus actividades. El dolor que aparece solo, te despierta o continúa después del frío o calor necesita valoración pronta.
- No coloques sustancias ni remedios caseros sobre el diente o la encía. Solicita las indicaciones personales para tu caso.

12. Mantén limpia la resina y sus bordes

- Cepilla dos veces al día durante unos dos minutos con cepillo suave y pasta fluorada. Limpia todas las caras; escupe la pasta sin enjuagarte inmediatamente con agua.
- Usa hilo o cepillos interdentales una vez al día, con suavidad. Si el hilo se atora, se rompe repetidamente o ya no pasa en la zona tratada, no lo fuerces y pide revisión.
- El diente puede volver a tener caries alrededor de la restauración. Limita el consumo frecuente de azúcar y conserva tus controles de higiene.

13. Protege la restauración a largo plazo

- Evita morder uñas, plumas, hielo o usar los dientes para abrir paquetes. Si aprietas o rechinas, coméntalo para valorar cómo proteger tus dientes.
- Si notas una grieta, un borde áspero, comida que se acumula siempre en el mismo sitio o cambios en la resina, solicita revisión.
- Acude al control indicado, especialmente si la caries era profunda. La duración de una resina depende de su tamaño, tu mordida, los hábitos y el mantenimiento.

Una resina necesita limpieza y revisiones. La sensibilidad debe mejorar; una molestia que aumenta merece atención.

05 / REVISIÓN Y CONTACTO

Cuándo pedir ayuda

Usa estos signos para decidir cuándo contactar a la clínica. No necesitas esperar a tu cita programada si hay un problema con la resina o el diente.

14. Contacta a la clínica hoy

- Si el diente pega primero al cerrar, duele al morder, el dolor aumenta, aparece solo o persiste después del frío o calor, solicita valoración.
- Si la resina se fractura, se afloja o se cae, evita masticar en esa zona y llama. No la pegues, limes ni coloques materiales caseros en el hueco.

15. Busca atención dental urgente

- Dolor intenso, hinchazón, pus o fiebre requieren atención dental urgente. Si no localizas a tu clínica, busca un servicio de urgencias.

16. Busca urgencias médicas de inmediato

- Busca urgencias médicas de inmediato si te cuesta respirar, hablar, tragar o abrir la boca; si hay mucha hinchazón dentro de la boca; si un ojo se hincha o duele, o notas cambios repentinos en la visión. También si se hinchan de golpe labios, lengua o garganta. No esperes una respuesta por WhatsApp.

TU PLAN Y CONTACTO

Paciente / fecha: _____

Profesional / dientes: _____

Resina definitiva: [] Sí Lesión profunda: [] Sí [] No [] Por valorar

Cuidados particulares / higiene: _____

Próxima revisión: _____

Clínica / horario / contacto fuera de horario: _____

Indicaciones personales: entregar por separado.

Conserva tu plan y los contactos. El dolor intenso o creciente no debe manejarse solo esperando a que pase.