

## La soledad como elemento clave de la pandemia

**E**n los próximos meses, los expertos han establecido para nuestra profesión un incremento exponencial de patologías orales relacionadas con el estrés, como el dolor y la disfunción articular, el bruxismo, los trastornos mucogingivales y periodontales y, posiblemente, un incremento de las periimplantitis por las dificultades, especialmente en los pacientes mayores, para llevar a cabo el necesario mantenimiento.

Detrás de todas estas manifestaciones clínicas, no solo se encuentra la angustia que generan las consecuencias sociales, físicas y económicas de la actual situación, sino también la gran pandemia de esta pandemia: la soledad.

La soledad es una condición especial en la que una persona se percibe a sí misma como aislada socialmente, aunque se encuentre acompañada de otros semejantes y, generalmente, se desencadena por la discrepancia existente entre las relaciones interpersonales que uno desea tener y las que realmente tiene.

Esta sensación de soledad en los jóvenes y mayores se ha incrementado durante la pandemia porque hemos dejado de sentir la protección y el cuidado del grupo, lo que, a su vez, ha incrementado nuestra sensación de peligro e indefensión. Cuando esta sensación de soledad se prolonga en el tiempo, el sueño se fragmenta, se activa el circuito del estrés, se debilita nuestro sistema inmune y, por lo tanto, se incrementa nuestra posibilidad de enfermar.

Para comprender este hecho de una manera coloquial, baste recordar que la contaminación incrementa la mortalidad en un 5% y la obesidad en un 20%, mientras que la soledad crónica lo hace en un 45%, siendo, lógicamente, los adultos mayores y los ancianos de las residencias los que la sufren con mayor intensidad, ante sus escasas esperanzas de mejorar, en un corto espacio de tiempo, la comunicación con su entorno.

Las graves consecuencias personales y familiares de esta profunda crisis sanitaria tendrán un reflejo en el tipo de patologías que trataremos en nuestras consultas de Odontología, y quizás no debamos olvidar que una buena parte de nuestra actuación como profesionales sanitarios tendrá que orientarse en la mejora de la calidad de vida de aquellos que han puesto su confianza en nuestras manos.

La mejor arma terapéutica del odontólogo sigue siendo su excelente capacidad de comunicación y esta es la mejor medicina que hoy conocemos para erradicar la soledad y volver a reafirmar la confianza en el ser humano.



**José María Suárez Quintanilla**

*Director de RCOE*