

GUÍA GRATIS PARA IMPRIMIR · EDICIÓN 2026-2027

Mi plan para la cita: miedo al dentista

Tu señal para parar, lo que te ayuda y qué preguntar, en una sola hoja

Lo esencial

1. Tener miedo al dentista es común. No tienes que esconderlo: dilo al pedir la cita y otra vez antes de empezar.
2. Un plan por escrito te da más control: tu señal para parar, lo que te ayuda y tus preguntas.
3. Si el miedo es muy fuerte, te da ataques de pánico o tienes problemas de salud, habla también con tu médico.

1. Mi plan

Llévalo en casa, con calma. Llévalo a la cita y enséñaselo al equipo antes de sentarte en el sillón.

☐ 1. Lo que más me asusta del dentista es:

☐ 2. Mi señal para parar será (por ejemplo, levantar la mano izquierda):

☐ 3. Lo que me ha ayudado otras veces:

☐ 4. Lo que el equipo debe saber de mi salud y mis medicinas:

Mi nombre:

Fecha de la cita:

2. Lo que voy a pedir

Marca lo que quieres. Todo esto se puede pedir en cualquier cita.

- | | |
|---|---|
| ☐ Una señal para parar, acordada antes de empezar | ☐ Que me avisen antes del agua, la succión o un ruido fuerte |
| ☐ Que me expliquen y me enseñen cada paso antes de hacerlo | ☐ Que me acompañe un familiar, si la clínica lo permite |
| ☐ Pausas cortas para respirar | ☐ Hacer el tratamiento por partes, en citas más cortas |
| ☐ Usar mis audífonos con música o un pódcast | ☐ Preguntar qué opciones hay para la ansiedad, como el óxido nitroso |
| ☐ Gel para adormecer la encía antes del pinchazo | |

3. Mis preguntas para el dentista

- ☐ ¿Qué me van a hacer hoy y cuánto va a durar?
- ☐ ¿Qué voy a sentir y en qué momento?
- ☐ ¿Qué opciones para la ansiedad tienen aquí? ¿Cuál es adecuada para mi salud?
- ☐ Si me dan sedación, ¿necesito que alguien me lleve a casa? ¿Tengo que dejar de comer antes?
- ☐ ¿Qué es urgente y qué puede esperar?

4. Antes, durante y después

Antes

- Al llamar, dilo: "Me da miedo el dentista".
- Pide una hora en que no vayas con prisa.
- Practica la respiración en casa unos días antes.
- Lleva la lista de tus medicinas.

Durante

- Enseña tu plan antes de empezar.
- Usa tu señal cuando la necesites.
- Respira lento, sobre todo en el pinchazo.
- Pide que te digan qué viene ahora.

Después

- Reconoce lo que lograste: fuiste.
- Anota qué te ayudó y qué cambiarías.
- Agenda la próxima cita antes de salir.
- Si te dieron sedación, no manejes en 24 horas.

5. Mi ejercicio de respiración

Respiración lenta: 2 minutos

1. Siéntate con la espalda apoyada. Pon una mano sobre la barriga.
2. Toma aire por la nariz mientras cuentas hasta 4. La barriga sube.
3. Suelta el aire despacio por la boca mientras cuentas hasta 6.
4. Repite de 6 a 10 veces. Si te sientes peor, para.

6. Cuándo hablar con tu médico

- Si tienes pánico o evitas al dentista: la terapia cognitivo-conductual ayuda.
- Antes de una sedación, si tienes problemas de corazón o pulmones, o estás embarazada.
- No cambies tus medicinas ni tomes nada extra por tu cuenta antes de la cita.

Cuándo no esperar

- Hinchazón en la cara o fiebre: llama al dentista ese mismo día.
- Te falta el aire, te cuesta tragar o te duele el pecho: llama al 911 o ve a la sala de emergencias.

Llámanos: (305) 787-3642

8000 SW 117th Ave, Suite 100, Kendall · puresmilemiami.com ·

hola@puresmilemiami.com

Abrimos el lunes 2 de noviembre de 2026. Lunes a viernes de 9:00 a. m. a 7:00 p. m. y sábados de 10:00 a. m. a 5:00 p. m.

¿Algo no quedó claro? Llámanos y te lo explicamos otra vez, con calma.

Fuentes: NIDCR (miedo y ansiedad dental); MedlinePlus (*Fobias, Trastorno de pánico, Sedación consciente*); NCCIH (*Relaxation Techniques, Estrés*); AAPD, guía de manejo de conducta (2024); Steenen et al., *J Anxiety Disord* 2024; Wide Boman et al., *Eur J Oral Sci* 2013; Maia et al., *Int J Oral Maxillofac Surg* 2022. Consultadas en octubre de 2026.

Información general y educativa. No sustituye un examen dental ni las indicaciones de tu dentista. Resultados, riesgos y costos varían en cada persona.

¿Necesitas ayuda en otro idioma? Es gratis: llama al (305) 787-3642. PureSmile Miami no discrimina por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Yoan Suárez Zayas, DMD · Lic. FL DN 21413 · v2.0 · octubre 2026 · próxima revisión: octubre 2027