

25

Universidad Nacional Autónoma de México



FACULTAD DE ODONTOLOGÍA

**CAUSAS DE STRESS EN EL CIRUJANO DENTISTA  
DURANTE SU PRÁCTICA PROFESIONAL.**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE

CIRUJANO DENTISTA :

P R E S E N T A N :

ANTÚNEZ MOLINA BERTHA PRISCILA.  
SÁNCHEZ FLORES ELSA.

201089

DIRECTOR: C.D. ALFONSO BUSTAMANTE BACÁME.  
ASESORAS: LIC. NATALIA MEZA CELÍS.  
DRA. MIRELLA FEINGOLG STEINER.  
LIC. ROSA MARÍA CELÍS BARRAGÁN.





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# TESIS CON FALLA DE ORIGEN

## **AGRADECIMIENTOS.**

### **A NUESTRO DIRECTOR.**

**C.D. Alfonso Bustamante Bacarné por su colaboración,  
su paciencia y sabiduría que nos demostró en toda ocasión,  
asi como el brindamos su amistad.**

### **A NUESTRAS ASESORAS.**

**Lic. Natalia Meza Celis.  
Dra. Mirella Feingolg Steiner.  
Lic. Rosa María Celis Barragán.  
Por todo el apoyo brindado.**

# ÍNDICE.

1. Introducción.....	1
Antecedentes y Marco Teórico.....	3
1.1. Estrés.....	5
1.2. Eustrés.....	5
1.3. Distrés.....	6
1.4. Dimensiones del estrés.....	8
1.4.1. Variables personales.....	8
1.4.2. Variables situacionales.....	8
1.4.3. Variables biológicas.....	9
a) Fase de alarma.....	9
b) Fase de resistencia.....	11
c) Fase de agotamiento.....	12
1.5. Causas de estrés.....	15
1.6. Causas profundas de estrés.....	16
1.7. Efectos de estrés sobre el organismo.....	19
1.7.1. Sistema Cardiovascular.....	19
1.7.2. Sistema Inmunitario.....	22
1.7.3. Sistema Endocrino.....	25
1.7.4. Sistema Nervioso.....	28
1.7.5. Sistema Digestivo.....	31
1.7.6 Otros problemas de salud.....	32
1.8. Fuentes de estrés en el Cirujano Dentista.....	33
1.9. Hábitos del Cirujano Dentista.....	37
1.10. Estrés dentro del Consultorio Dental.....	40
1.10.1. Factores ambientales.....	41
1.10.2. Factores interpersonales.....	42
1.10.3. Factores intrapsíquicos.....	45

## 1. INTRODUCCIÓN.

Los dentistas no son inmunes a la epidemia del estrés. En años recientes ha habido estudios que han dedicado especial atención a los factores que producen el estrés en los consultorios dentales y los métodos para combatirlos, pero esta información ha sido incorrecta y distorsionada. Por lo mismo ni los estudiantes ni los cirujanos dentistas saben como el estrés nos puede afectar en nuestra vida profesional y cotidiana; así como nos puede ocasionar diversas alteraciones en el organismo.

Los estudios epidemiológicos han demostrado que el mayor riesgo de estar en la situación de estrés se produce en enfermeras, dentistas y médicos, los cuales tienen contacto directo con los pacientes, mientras los que no tienen un trato directo con el paciente, el riesgo es sensiblemente menor (microbiólogos, bioquímicos, radiólogos, etc.).

Hay tres grupos de factores que producen el estrés y son:

1. Factores relacionados con el trabajo.
2. Factores externos no relacionados con el trabajo.
3. Características individuales o personales

También se considera que existe un efecto reciproco entre la tensión del trabajo y las tensiones de la vida, pudiendo afectar la tensión del trabajo a las de la vida y viceversa.

En este estudio relacionamos los factores del consultorio dental entre ellos: Las condiciones económicas dentro del consultorio, los pacientes difíciles, la personalidad indiferente, las interacciones personales, Interrupciones y retrasos en las consultas, alteraciones ambientales del consultorio (temperatura, ruidos, contaminación, etc.), iluminación, citas no planeadas y

Ante una emergencia, el mecanismo se activa en forma automática, el problema se percibe claramente, se interpreta con mayor rapidez y se toma una decisión inmediatamente. Una vez que el problema se ha resuelto, el organismo vuelve a su funcionamiento normal.

Las características de la fase positiva son:

Vitalidad, capacidad de entusiasmarse, optimismo, resistencia a las enfermedades, resistencia física, vivacidad y relaciones personales óptimas.

### 1.3. DISTRÉS.

Por otra parte si la delicada conducción de los círculos reguladores del mecanismo del estrés, es muy propenso a perturbaciones y se sufre un desarreglo, se desarrolla el Distrés. Está acompañado por un trastorno que es la larga duración del estrés, que tienen consecuencias patológicas.

También es llamado estrés negativo, en exceso es malo, los estímulos pueden llegar a producir diversas enfermedades y trastornos. porque la energía que necesita no le da tiempo al organismo para recuperarse y el cuerpo sufre un desgaste.

Las características de la fase negativa son:

Cansancio, irritabilidad, falta de concentración, depresiones, pesimismo, susceptibilidad a las enfermedades, baja productividad y poca creatividad.

Un aumento de latido cardíaco permite bombear más sangre a aquellas zonas que requieren sustancias como glucosa y oxígeno para enfrentarse al estrés. La sudoración se estimula para que descienda la temperatura del cuerpo y eliminar toxinas inducidas por el estrés.

#### b) Fase 2: Reacción de resistencia.

El estrés no es siempre un fenómeno de corta duración, sobre todo en la sociedad moderna. La respuesta de lucha o huida no dura mucho y, si persiste el estrés, el organismo tiene que hacer provisiones para una protección de larga duración, en el cual el cuerpo se recobra del estrés inicial y empieza a afrontar la situación, pero siendo más débil.

Cuando cesa la respuesta de alarma, la responsabilidad de mantener la batalla del cuerpo con el estímulo estresante pasa de la médula a la corteza suprarrenal. Las hormonas segregadas por la corteza (fundamentalmente los glucocorticoides y los mineralocorticoides) son las principales responsables de la reacción.

Las dos etapas principales en la reacción de resistencia son:

- El cortisol (un glucocorticoide) aumenta los niveles de azúcar en la sangre y produce la transformación de los aminoácidos de los tejidos orgánicos en azúcar utilizable.
- Al ayudar al organismo a retener sodio y eliminar potasio, la aldosterona (un mineralocorticoide) mantiene más alta la presión sanguínea durante periodos de estrés prolongados.



## 1.6. CAUSAS PROFUNDAS DEL ESTRÉS.

Las causas profundas del estrés no residen en las agresiones del medio ambiente, sino en nuestra propia conducta. No hay necesidad para que se produzca el estrés, de que cambie nuestro trabajo o de ir a vivir al campo. El estado "estresado", desgraciado o enfermo, de un ser humano no es su estado normal, sino fruto de sus errores conscientes e inconscientes. Basta con ello para respetar unas cuantas normas sencillas. En nuestros días, las causas profundas del estrés suelen ser:

- La alimentación inadecuada.
- El sedentarismo.
- La no observancia de los ritmos biológicos.
- La ausencia de ideas positivas y de vida interior.

El estrés actúa sobre tres dimensiones del hombre. Hay estrés fisiológico como el ruido, la falta de oxígeno, la hipoglucemia y la excitación del sistema nervioso por obra de los alcaloides (nicotina, cafeína, teína) o de moléculas anormales de origen alimenticio. Hay también estrés psíquico como una ruptura afectiva. Se da estrés de naturaleza espiritual que responden a eso que, de ordinario, suele denominarse angustia metafísica. El estrés repercute tanto sobre el cuerpo como en el psiquismo y el espíritu. La salud volverá cuando actuemos sobre los tres niveles.

Las condiciones y el ritmo de la vida moderna transforman el estrés en una calamidad que hace indispensable el aprendizaje del control del estrés.

## HORMONAS SUPRARRENALES Y TENSIÓN ARTERIAL.

Varias hormonas segregadas por las glándulas suprarrenales tienen un efecto directo sobre la tensión sanguínea. La adrenalina, segregada en la fase de alarma de la situación de estrés, es un agente que contrae los vasos sanguíneos. El cortisol y la aldosterona hacen que se excrete el potasio y se retenga el sodio. Estas tres hormonas producen un aumento de la tensión arterial.

## ARTERIOSCLEROSIS.

La arteriosclerosis se caracteriza por el desarrollo de unas placas de depósito de grasa en las arterias que van poco a poco estrechando su paso. En última instancia puede llegar a cegarse la abertura lo que produce un aumento de la presión sanguínea, una angina de pecho, un ataque al corazón o al cerebro.

## - FUNCIÓN Y DESARROLLO SEXUAL.

Las glándulas suprarrenales elaboran una sustancia que regula las funciones y las características sexuales. Entre ellas se encuentran los andrógenos (hormonas sexuales masculinas) y los estrógenos (hormonas sexuales femeninas).

## - CONTROL DEL METABOLISMO DEL AZÚCAR, LAS PROTEÍNAS Y LAS GRASAS

Las hormonas segregadas por las glándulas suprarrenales hacen que aumenten los niveles de azúcar, proteínas y grasas en la sangre. Las proteínas y las grasas se pueden obtener de las reservas existentes del cuerpo para aumentar los niveles de energía disponibles en la sangre. Todo esto favorece la respuesta del estrés.

## - REDUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD INFLAMATORIA E INMUNITARIA.

Ciertas secreciones adrenales tienen un efecto antiinflamatorio. La actividad adrenal también puede suprimir el sistema inmunológico.

### Hormonas adrenales

Cada una de las dos partes de las glándulas suprarrenales, la corteza y la médula, segrega su propio grupo de hormonas. Cada tipo de hormonas provoca diferentes reacciones en el cuerpo.

### 1.7.5. SISTEMA DIGESTIVO.

Muchos problemas del tubo digestivo, como indigestión, gases, ardor de estómago y colon irritable, tienen que ver con el estrés. Los nervios de los intestinos reciben mensajes hormonales del cerebro que ordenan a los músculos intestinales a relajarse y contraerse. Cualquier desequilibrio en el momento o cantidad (por encima o por debajo de lo normal) de la secreción de tales hormonas produce alteraciones en la función intestinal, como: Espasmos, diarrea y estreñimiento. Junto a este efecto, el estrés hace que el tubo digestivo se cierre más o menos durante un tiempo.

El estómago puede, igualmente, convertirse en presa permanente del estrés; en concreto, se habla de "úlceras del estrés" o úlceras gástricas, donde Selye menciona que la pared del estómago, protegida contra la autodigestión, es atacada por la actuación de las glucocorticoides, que son segregadas en mayor cantidad por las cápsulas supra-renales cuando se produce una situación de estrés. Simultáneamente, el estrés incrementa la producción de enzima péptica de manera que los jugos gástricos se hacen más agresivos.

Algo similar puede decirse de los trastornos de la actividad intestinal, y llegar a producir la colitis ulcerosa.

Es un mal o una costumbre muy generalizada que en cuanto llega el paciente se le pregunte el motivo de su visita sin mayor preámbulo, como si quisiéramos que se resolviera de inmediato su problema por la cantidad de pacientes que están en espera de consulta. el tiempo dedicado a nuestros pacientes tiene su valor, pero ese valor debe estar contemplado.

Existen diversos factores relacionados con el dentista entre ellos son los relacionados con el trabajo, los factores externos (relaciones familiares, factores económicos, con la comunidad y actividades sociales) y las características personales (personalidad del individuo) pero nos enfocaremos al estrés dentro del consultorio dental, que a continuación se describirá.

#### 1.10.1. ENTRE LOS FACTORES AMBIENTALES.

A todos nos afecta el entorno en que vivimos y funcionamos, el mundo que nos rodea presenta muchas fuentes potenciales de tensión. Factores como la contaminación, hacinamientos, violencias y problemas económicos pueden contribuir a generar estrés.

El actualizar sus estudios, así como el descubrimiento de nuevos materiales y equipos con el cual el dentista tendrá que aprender a usar y manejar para no quedar estancado en sus conocimientos.

El consultorio puede generar distintos estresores como el ruido de los aparatos (de las piezas de mano, motores, compresora, etc.), los gases, vapores, radiación, el contacto con la enfermedad, y los efectos prolongados en posiciones físicas incómodas, el grado de tensión emocional experimentado por el paciente, iluminación, clima, organización, el trabajo excesivo o insuficiente, presión del tiempo, exigencias del manejo de un negocio, visibilidad y acceso limitados dentro del campo operatorio, el hecho de provocar dolor, fastidio por la obligación de hacer trabajos repetidos, confinamiento diario en el consultorio, aislamiento profesional, la magnitud de su responsabilidad, competencia creciente, falta de pacientes, disminución de ingresos, etc.

## 1.11. TÉCNICAS DE RELAJAMIENTO.

Cuando hay casos de estrés excesivo y se analizan los métodos para tratarla, es posible percatarse de que no existen definiciones precisas, ni técnicas sencillas para luchar satisfactoriamente contra ella. Aunque en última instancia, tanto la tensión como su tratamiento serán asuntos personales e individuales, existen algunas directrices generales útiles que pueden considerarse para elaborar el plan de ataque,

El Dr. Hans Selye, el "padre" de la investigación del estrés, pensaba que convertir la tensión negativa en una experiencia positiva y llegó a la conclusión de que eran tres los antidotos principales contra los factores del estrés.

### 1. - CONSERVAR EL SENTIDO DEL HUMOR.

Según el poeta W.H. Auden dice: "La risa es un bálsamo curativo, que ablanda, pero que también temple los mundos más rígidos".

No cabe duda, el sentido del humor es indispensable para el bienestar humano representa un mecanismo de supervivencia y ayuda a superar los "cambios de la vida". La capacidad para encontrar el lado gracioso o "cómic" a las dificultades ayuda a enfrentar los problemas y a buscar con mas empeño las soluciones. Ante todo, el sentido del humor es una actitud hacia la vida, una disposición para aceptarse a sí mismo con cierta simpatía, una sonrisa y un sentido optimista.

## LOS EXCITANTES Y BETABLOQUEADORES

La segunda clase de "psicopíldoras", los llamados estimulantes. Los fármacos que excitan, que reprimen la necesidad de sueño y que logran a corto plazo eliminar los estados de agotamiento.

En las personas cansadas la cafeína aumenta la captación intelectual y la aptitud para pensar, y excita el centro vascular y respiratorio.

Los efectos secundarios son, a menudo, las perturbaciones del sueño.

Las aminas que despiertan aceleran en el cerebro el metabolismo, que había bajado a causa del cansancio, y hacen desaparecer éste.

Se eleva la disposición (eventualmente aparece un estado de euforia); la productividad se restablece momentáneamente. Sin embargo, al disminuir el efecto, tras algunas horas, el déficit del rendimiento se vuelve todavía más grande. Se agotan las capacidades físicas.

Los betabloqueadores son sustancias que bloquean la beta-recepción. Actúan donde el sistema nervioso simpático está demasiado excitado, por ejemplo, sobre la tensión arterial y el pulso elevado.

Estos medicamentos disminuyen la influencia del sistema nervioso simpático hiperexcitado sobre el corazón y la circulación.

La frecuencia cardíaca baja hacia valores entre 60 y 70. Los betabloqueadores tienen pocos efectos secundarios, de eventual aparición como diarrea, hipoglucemia y dificultades respiratorias.



## 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Durante el desarrollo de las actividades clínicas, existen muchos factores estresantes que se encuentran en el consultorio dental, los cuales afectan las actividades y relaciones con el paciente

El desarrollo del estrés en el consultorio dental no solo esta relacionado con la vida profesional de este, sino que también puede estar afectado por la vida diaria y cotidiana del cirujano dentista.

La problemática existente del estrés del cirujano dentista en el ámbito profesional se dice que es debida al ambiente cotidiano que lo rodea, así como la falta de organización en el consultorio, la relación que lleve con el paciente, etc. Esto hace que cause en el organismo diversas alteraciones, tanto psicológicas y físicas de las cuales el cirujano dentista no tiene presente, indicándonos el despreocupamiento de mantener una vida saludable, entre ellas llevar una buena alimentación, el hacer algún deporte, sometemos también a una sesión de relajamiento para evitar que los factores de estrés alteren rápidamente al organismo.

Respecto a esto el cirujano dentista evita pensar en relajarse y darse un tiempo para esto, a cambio de tener mayor cantidades de pacientes y mayor cantidad de ingresos económicos, evitando así mejorar su salud y despreocupándose de esta sin tener en cuenta las consecuencias que a largo o corto plazo afectarán al organismo.

### 3. JUSTIFICACIÓN.

La necesidad de la realización de este estudio, es por una parte, dar a conocer el origen del estrés, sus etapas, consecuencias y las implicaciones para el desarrollo de las enfermedades, así como el brindar información que será útil para el cirujano dentista sobre como identificar y manejar el estrés en la practica profesional.

El estrés es un factor cotidiano de nuestra vida, con el cual siempre estamos en contacto y no tomamos conciencia de este hecho Este nos puede originar diversas alteraciones en el organismo sin damos cuenta y así llevar una vida con complicaciones a futuro.

### 4. HIPÓTESIS.

- La práctica en el consultorio dental genera estrés en el cirujano dentista.
- La práctica en el consultorio dental no genera estrés en el cirujano dentista.
- El empleo de técnicas de relajamiento es benéfico para el control del estrés del cirujano dentista durante su práctica profesional.

## 5. OBJETIVOS

### 5.1 OBJETIVO GENERAL.

- Determinar si el estrés afecta al Cirujano Dentista durante su práctica profesional.

### 5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Identificar probables causas de estrés en la práctica profesional.
- Identificar probables alteraciones que produce el estrés al organismo.
- Conocer las actividades que realiza el Cirujano dentista para disminuir el estrés.

## 6. METODOLOGÍA.

### 6.1. MATERIAL Y MÉTODO

#### MATERIAL.

- Hojas para las encuestas.
- Lápices.
- Engrapadora.
- Encuestadores (2).

## RESULTADOS.

Dentro de la muestra seleccionada de 30 profesores de la Facultad de Odontología y 20 Alumnos de la Unidad de Posgrado, hay un predominio de hombres 60% con respecto a las mujeres 40%; podemos considerar que es una población joven-adulta teniendo un rango de edad de 25 a 50 años, predominando el grupo de 25-35 años de edad.

El tiempo que llevan ejerciendo oscila entre 1-34 años, predominado el rango entre 1 a 20 años ejerciendo la profesión.

Dentro del consultorio se presentaron distintos factores de estrés entre ellos:

El ruido de los aparatos encontramos que el 78% presenta molestias con la pieza de alta. La pieza de baja y el eyector nos indicaron el 66% de la población presentaban molestia, la compresora nos indicó que al 52% le molestaba y presenta menor molestia al amalgamador (48%) y el ruido de las lámparas con un 12% de nuestra población.

Nuestra población nos indica que trabaja con una buena iluminación (78%) y con una temperatura media (47%).

En cuanto al tiempo que le dedica a cada cita encontramos que el 46% dedica de 45 a 1 hr. , el 34% de 30 min. a 45 min., el 12% de 1 a 2 hrs. y el 8% de 15 a 30 min. Indicando que el 44% algunas veces toma descansos entre cada cita, el 38% casi nunca y el 18% siempre.

Con relación a las horas que trabaja el 42% refiere que algunas veces le ocasiona tensión, el 12% casi nunca y el 6% nunca.

**TABLA 1.**

<i>Edad</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
25-35 años	23	46%
36-45 años	12	24%
46 en adelante	15	30%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICA 1.**

EDAD



**TABLA 2.**

<i>Sexo</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Femenino	20	40%
Masculino	30	60%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICA 2.**

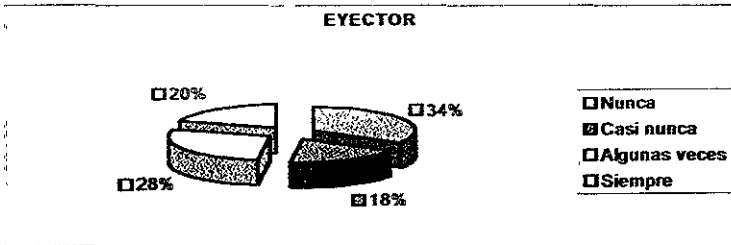
SEXO



**TABLA 6.**

<i>Eyector</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Nunca	17	34%
Casi nunca	9	18%
Algunas veces	14	28%
Siempre	10	20%
Total	50	100%

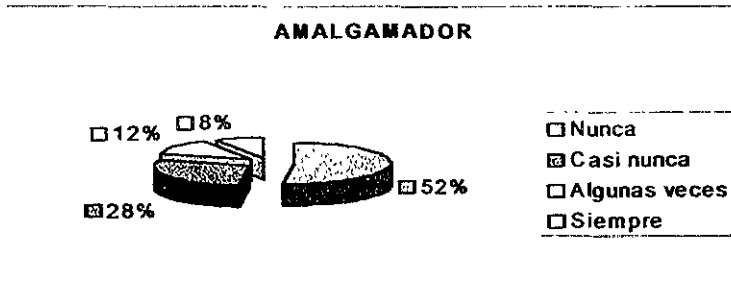
**GRÁFICA 6.**



**TABLA 7.**

<i>Amalgamador</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Nunca	26	52%
Casi nunca	14	28%
Algunas veces	6	12%
Siempre	4	8%
Total	50	100%

**GRÁFICA 7.**



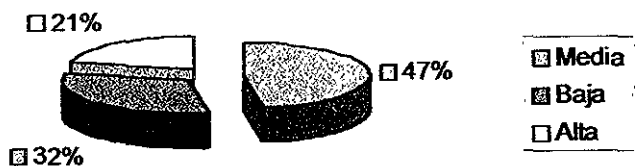
## PREGUNTA 2.

TABLA 11.

<i>Temp_consultorio</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Media	45	9%
Baja	3	6%
Alta	2	4%
Total	50	100%

GRÁFICA 11.

TEMPERATURA



## PREGUNTA 3

TABLA 12.

<i>Iluminación</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Siempre	39	78%
Algunas veces	10	20%
Casi nunca	1	2%
Total	50	100%

GRÁFICA 12.

ILUMINACIÓN



**PREGUNTA 8.**

**TABLA 17.**

<i>Satisfacción de trabajo</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Muy satisfecho	42	84%
Medianamente satisfecho	8	16%
Total	50	100%

**GRÁFICA 17.**

SATISFACCION DE TRABAJO



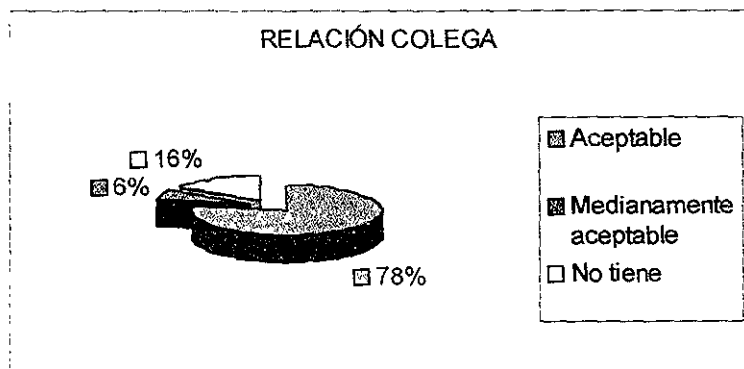


**TABLA 22.**

<i>Relación colega</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Aceptable	39	78%
Medianamente aceptable	3	6%
No tiene	8	16%
Total	50	100%

**GRÁFICA 22.**

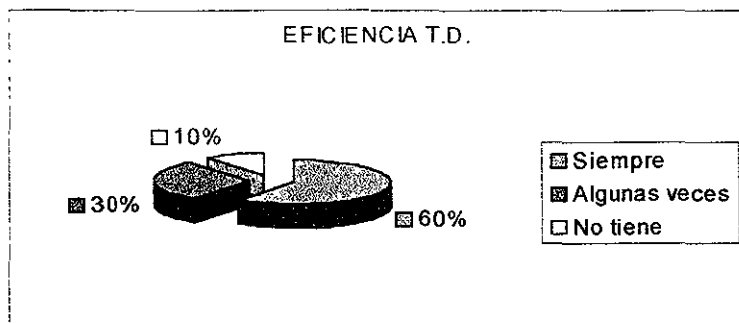
**RELACIÓN COLEGA**



**TABLA 26.**

<i>Eficiencia T.D.</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Siempre	30	60%
Algunas veces	15	30%
No tiene	5	10%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

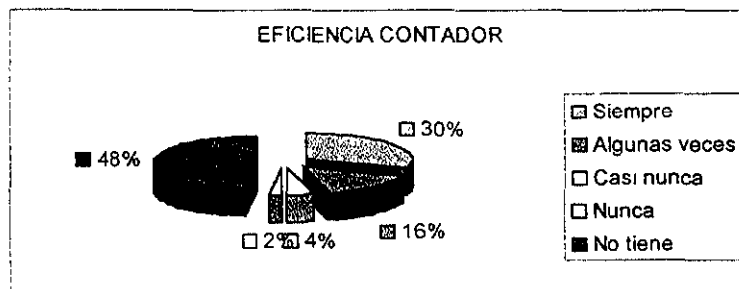
**GRÁFICA 26.**



**TABLA 27.**

<i>Eficiencia contador</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Siempre	15	30%
Algunas veces	8	16%
Casi nunca	2	4%
Nunca	1	2%
No tiene	24	48%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**GRÁFICA 27.**

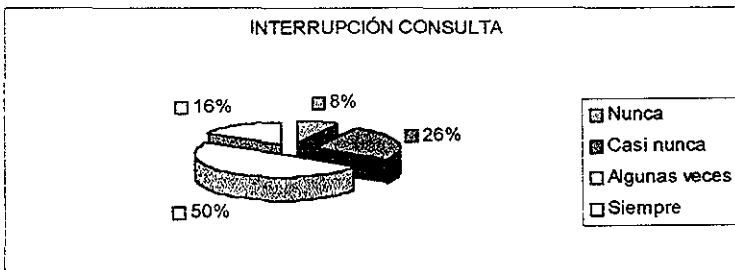


**PREGUNTA 11.**

**TABLA 30.**

<i>Interrupción consulta</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Nunca	4	8%
Casi nunca	13	26%
Algunas veces	25	50%
Siempre	8	16%
Total	50	100%

**GRÁFICA 30.**

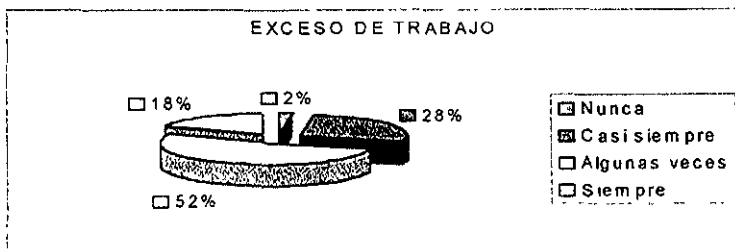


**PREGUNTA 12**

**TABLA 31.**

<i>Exceso trabajo</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Nunca	1	2%
Casi siempre	14	28%
Algunas veces	26	52%
Siempre	9	18%
Total	50	100%

**GRÁFICA 31.**

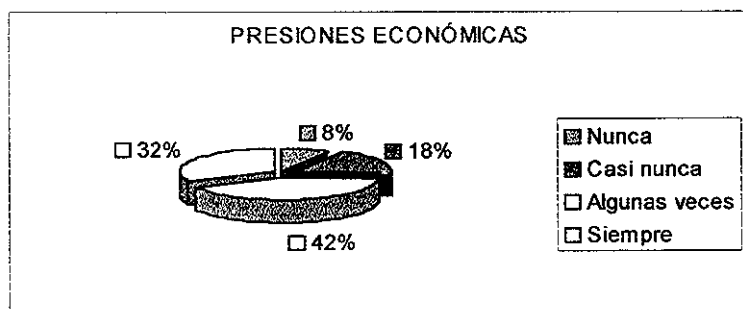


**PREGUNTA 17.**

**TABLA 36.**

<i>Presiones económicas</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Nunca	4	8%
Casi nunca	9	18%
Algunas veces	21	42%
Siempre	16	32%
Total	50	100%

**GRÁFICA 36.**



**PREGUNTA 18.**

**TABLA 37.**

<i>Ritmo de vida</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Siempre	15	30%
Algunas veces	21	42%
Casi nunca	9	18%
Nunca	5	10%
Total	50	100%

**GRÁFICA 37.**

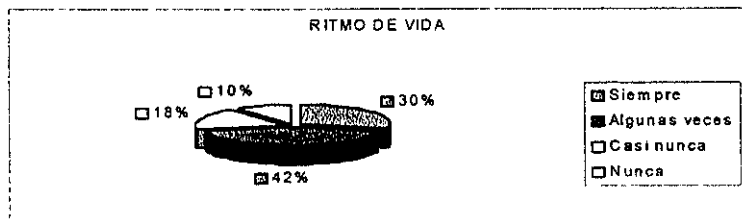
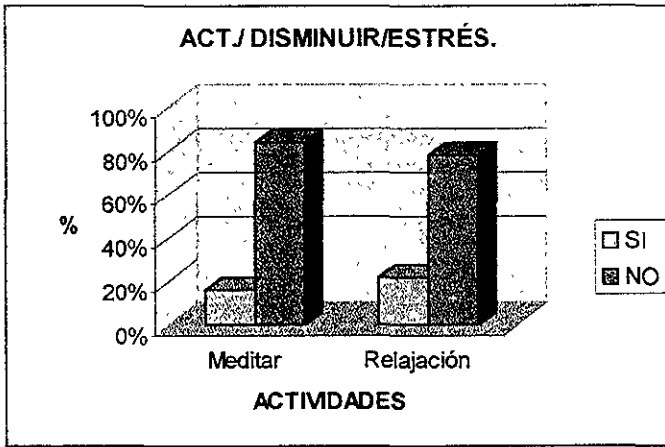


TABLA 41.

Act_disminuir	Frecuencia		Porcentaje	
	SÍ	NO	SÍ	NO
Meditar	8	42	16%	84%
Relajación	11	49	22%	78%

GRÁFICA  
41.

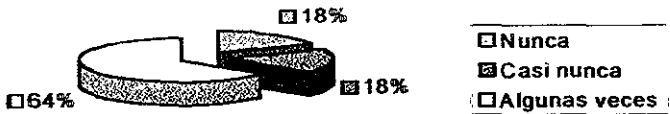


**TABLA 46.**

<i>Fatiga</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Nunca	9	18%
Casi nunca	9	18%
Algunas veces	32	64%
Total	50	100%

**GRÁFICA 46.**

**FATIGA**

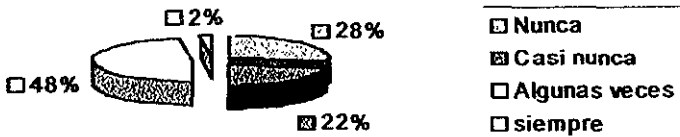


**TABLA 47.**

<i>Impaciencia</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Nunca	14	28%
Casi nunca	11	22%
Algunas veces	24	48%
Siempre	1	2%
Total	50	100%

**GRÁFICA 47.**

**IMPACIENCIA**



## CONCLUSIONES.

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos concluir que la mayoría de las tensiones son provocadas durante la práctica profesional.

Siendo factores determinantes, el ruido de los aparatos, el exceso de trabajo sin tomar descansos entre cita y cita, el hecho de provocar dolor a los pacientes, las urgencias y las interrupciones, la ausencia de pacientes y las presiones económicas son las que generan estrés.

Por lo tanto el Cirujano Dentista se ve afectado con dolores de cabeza, enojo, fatiga desencadenando en muchas ocasiones la gastritis y colitis nerviosa, obviamente sin darse cuenta de ello.

También se observan hábitos como el fumar y el consumir bebidas alcohólicas con frecuencia.

La mayoría de los Cirujanos Dentistas no practican ninguna actividad física llevando una vida sedentaria; por lo que se encuentran despreocupados por su salud.

El estrés es un fenómeno que afecta a todas las sociedades de forma psicológica y social.

Corresponde al Cirujano Dentista a crear las condiciones de un medio social e individual propicio para mejorar la calidad de vida, prevenir el estrés y sus consecuencias.

**ANEXO.**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO.**  
**FACULTAD DE ODONTOLOGIA.**

Edad. \_\_\_\_\_

Sexo. \_\_\_\_\_

Tiempo que ejerce la profesión. \_\_\_\_\_

**LEA CUIDADOSAMENTE Y MARQUE CON UNA "X".**

1. ¿Le incómoda el ruido de los siguientes equipos o instrumentos?.

	Siempre	Algunas veces.	Casi nunca	Nunca.	No contestó
Pieza de alta					
Pieza de baja					
Eyector					
Amalgamador					
Lámpara					
Compresora					

2. La temperatura dentro de su consultorio es:

	Siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	No contestó
Temperatura alta.					
Temperatura baja.					
Temperatura media.					



## 7. CRONOGRAMA.

ACTIVIDADES.	TIEMPO				
	19-23 marzo	26-30 marzo	2-6 abril	9-13 abril	16-20 abril
Recopilación bibliográfica	X	X			
Aplicación de encuestas.		X	X		
Análisis de la información			X	X	
Resultados y conclusiones.				X	X

## 8. BIBLIOGRAFIA.

1. Stora Jean Benjamin. El estrés. 1era ed. México. Publicaciones Cruz, 1991
2. Achim Troch. El estrés y la personalidad. Barcelona. Editorial Herder.1982.
3. Dr. Günther, KM Huber. Stress y conflictos. 2da ed. Madrid. Editorial Paraninfo. 1986.
4. Comby Bruno. Control del estrés. 2da ed. Editorial Mensajero.1986.
5. Sthephen Terras. Estrés. Madrid. Editorial Tutor.1994.
6. Clínica Odontológica de Norteamerica. "Tratamiento del estado de tensión en el dentista". Vol 30 N. 4 Madrid. Editorial Interamericana-Mac Graw-Hill. 1986.
7. James M. Dyce. Stress and decision making in dental practice. Chicago. Quintenssence books. 1973.
8. Dr. Flores Lozano Jose Antonio. Síndrome de estar quemado. Editorial Edika Med. 1994.
9. J.Calif-Dent-Assoc. Habits of Highly effective.1994 Feb;22 (2):20-3.
10. J.Calif-Dent-Assoc. Stress in the dental office. 1994 Feb;22 (2):13-9.
11. [www.tzmaulipas.gob.mx](http://www.tzmaulipas.gob.mx)
12. [www.cofaran.es](http://www.cofaran.es)
13. [www.analitica.com](http://www.analitica.com)
14. [www.arnet.com](http://www.arnet.com)

\* NOTA: El orden bibliográfico esta numerado por aparición.