



**Ergonomía que cuida
sonrisas... y espaldas**

Ergonomía que cuida sonrisas... y espaldas

Cynthia Ruíz Múzquiz
Marcela López Romero
Gabriela López Torres

Recibido enero 2025.

Aceptado mayo 2025.

Publicado julio 2025.

Resumen

La ergonomía en odontología tiene una función muy importante en la salud del dentista y del paciente. Para los odontólogos, que pasan muchas horas en posturas incómodas, la aplicación adecuada de los principios ergonómicos ayuda a prevenir lesiones musculares y esqueléticas, como dolores en la espalda y cuello. Además, reduce la fatiga, mejora la precisión en los procedimientos y reduce el tiempo de trabajo. Con esto, se logra un mejor y sostenible desempeño a largo plazo.

La ergonomía proporciona a los pacientes una experiencia más cómoda y menos estresante durante la consulta. El diseño del sillón dental y la correcta disposición del equipo permite que el paciente se sienta más relajado, reduciendo la incomodidad, la ansiedad y el dolor muscular. La postura correcta durante los procedimientos odontológicos también ayuda a evitar tensiones en la mandíbula y en otras partes del cuerpo, mejorando la calidad de la atención.

La ergonomía en los consultorios dentales tiene beneficios para el odontólogo y para el paciente. Al incorporar los principios básicos en el diseño del espacio, como es el uso de equipos ergonómicos y la capacitación y orientación sobre las

posturas correctas, se logra un ambiente más saludable y cómodo para ambas partes. Esto hace que las consultas sean más agradables, reduciendo el riesgo de lesiones a largo plazo.

Palabras clave: Ergonomía en odontología, salud musculo esquelética, prevención lesiones musculo esqueléticas.

¿Alguna vez has sentido dolor de espalda después de pasar horas en una mala postura?

Imagina cómo se sienten los odontólogos, que pasan largas jornadas en posiciones incómodas para atender a sus pacientes. Aquí es donde toma importancia la ergonomía, con la que, el paciente y el dentista pueden disfrutar de una experiencia cómoda y saludable en el consultorio.

La ergonomía, intenta lograr una mayor comodidad y eficacia para las personas, adaptando máquinas, muebles o artículos que habitualmente utilizan. A través de ella, los odontólogos pueden prevenir lesiones musculares o esqueléticas, y hace que el paciente se sienta más relajado y tranquilo, lo que hace que sus tratamientos dentales tengan mejor calidad. Si a esto le agregas un ambiente bien diseñado y agradable, pueden hacer la diferencia de una consulta placentera a una experiencia incómoda.

¿Cómo es la ergonomía en odontología?

Los dentistas deben cuidar hasta el más pequeño detalle. Esto significa diseñar el consultorio, con colores que transmitan calma, como blanco cálido, marfil, gris perla, y se pueden usar colores



secundarios como verde oliva, azul celeste, rosa palo o terracota suave que proporcionen bienestar emocional. Si es posible, el equipo odontológico debe estar en buenas condiciones, al igual que la decoración preferentemente sea con muebles estéticos, que se puedan limpiar fácilmente. ¡No deben faltar las plantas naturales!, que pueden estar en algunos rincones del espacio. También, es importante colocar cuadros con imágenes suaves y por supuesto, música ambiental agradable y tranquila.

La aplicación de la ergonomía en odontología reduce la fatiga, mejora la atención y precisión del dentista con tiempos más cortos de los tratamientos. Además, para el paciente, representa una consulta menos estresante y más cómoda.

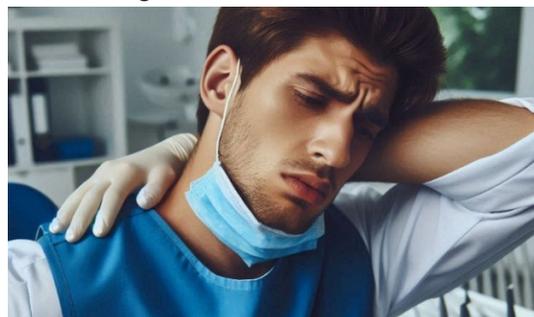
Pero este asunto no es nuevo. Desde 1728, Pierre Fauchard, quien es considerado el "padre de la odontología moderna", diseñó un sillón dental para que el dentista trabajara de manera más cómoda. Desde entonces, la ergonomía ha obligado a diseñar mejores sillones dentales, instrumental más cómodo y técnicas y estrategias de trabajo más eficientes.

Actualmente, muchos de los consultorios odontológicos cuentan con tecnología avanzada con ajuste de la inclinación del sillón, iluminación del área de trabajo con luces LED que no transmiten calor, con una mejor visibilidad y además, utilizan instrumental más cómodo que reduce la fatiga del dentista mejorando la experiencia del paciente. Adicionalmente, muchos dentistas se capacitan en posturas correctas, mejores técnicas de trabajo y estrategias para reducir el

cansancio físico y mental.

¿Qué pasa en un consultorio disergonómico?

Si no se cuida la postura y entorno, se pueden generar problemas físicos y mentales. Uno de los más frecuentes es el dolor en la espalda y el cuello, que resulta de mantenerse inclinado por largos periodos al atender a sus pacientes. También se puede generar tensión constante en las manos y brazos, por el uso repetitivo del instrumental manual. La fatiga visual es provocada por el esfuerzo de enfocar la vista en espacios reducidos provocando molestias en los ojos e incluso dolores de cabeza. Además, el estrés asociado a la atención directa con pacientes que puede afectar la salud general del dentista. Todas estas condiciones pueden llevar a lesiones musculares crónicas que afectan la salud. Figura 1. Cansancio de odontólogo por falta de ergonomía



Efecto de una mala postura en odontología (Microsoft Copilot, 2024).

En cuanto a los pacientes, la disergonomía en el sillón dental puede generar tensión acumulada en el cuello y la espalda, provocada por mantener una postura rígida o incómoda durante el tratamiento. También es habitual sentir fatiga en la mandíbula, especialmente cuando el procedimiento requiere mantenerla abierta por mucho tiempo sin

pausas. Es muy frecuente la ansiedad por un procedimiento largo e incómodo y el estrés por temor a sentir dolor.

Reconocer estas sensaciones es el primer paso para poder abordarlas y mejorar tanto el bienestar del paciente como la calidad del tratamiento.

Figura 2. Paciente estresado.



El estrés afecta la experiencia del paciente en el consultorio dental, (Microsoft Copilot, 2024).

Riesgos para los odontólogos y pacientes

Los dentistas se enfrentan a muchos riesgos durante su consulta que pueden afectar su salud y su desempeño:

Riesgo	Causa
Exposición a enfermedades	Contacto con saliva y sangre en cada consulta.
Riesgo de cortes y heridas	Uso de instrumental cortante en espacios reducidos, como la boca.
Alergias	Uso de algunas sustancias que pueden causar irritaciones o problemas respiratorios, en dentistas sensibles.
Problemas auditivos	Ruido constante de los equipos de trabajo.
Estrés y ansiedad	Presión del trabajo.
Dolor muscular y articular	Posturas inadecuadas e incómodas durante las sesiones de trabajo.

En los pacientes, algunos de los riesgos más comunes debido a una mala ergonomía incluyen:

Riesgo	Causa
Dolores	Postura inadecuada en el

musculares	sillón, por largos periodos puede provocar molestias en la espalda y el cuello.
Tensión en la mandíbula	Tratamientos prolongados donde el paciente debe mantener la boca abierta por mucho tiempo.
Sensación de incomodidad o ansiedad	Un ambiente incómodo puede aumentar la percepción del dolor y generar ansiedad.
Falta de colaboración	Incomodidad en el paciente puede ocasionar que se mueva más, complicando el trabajo del dentista y prolongando el tratamiento.

Recomendaciones para tus visitas al dentista

Para que tu experiencia odontológica sea mejor, puedes realizar pequeñas acciones antes, durante y después de la consulta.

Antes de la consulta, procura usar ropa cómoda y evitar prendas ajustadas para que estes más relajado en el sillón dental, especialmente si el tratamiento es largo. También es buena idea llegar con tiempo, animado y tranquilo. Si sientes miedo o ansiedad, no dudes en hablarlo con tu dentista. Además, si sabes que estarás mucho tiempo en el consultorio, realiza algunos estiramientos suaves antes de la cita puede ayudar a tu cuerpo a mantenerse más relajado. Durante la consulta, apoya bien la cabeza en el respaldo del sillón, relaja los hombros y brazos, y evita tensarlos. Si el procedimiento se extiende, puedes pedirle al dentista que haga pequeñas pausas para descansar la mandíbula. Es importante que mantengas una respiración profunda y constante para conservar la calma.

Al terminar, no te olvides realizar movimientos suaves con el cuello y los

hombros para liberar cualquier tensión acumulada. Para disminuir la sensación de fatiga, hidrátate bebiendo. Si el tratamiento fue largo, evita actividades físicas intensas el resto del día, tu cuerpo necesita recuperarse.

Beneficios para tu dentista y para ti

Cuando los odontólogos trabajan cómodamente y los pacientes están relajados y con una buena posición, los beneficios son notorios. Por ejemplo, al reducir la fatiga y las molestias musculares al final de cada jornada laboral, el odontólogo se siente mejor física y mentalmente. Esto impacta en la calidad del trabajo y en la posibilidad de ejercer la profesión durante más años sin desarrollar lesiones crónicas.

Por otro lado, el paciente experimenta una atención más cómoda y agradable. Al estar en una postura adecuada y sentirse más relajado, disminuye su ansiedad y percibe el tratamiento como menos invasivo. Con esto, se favorece la colaboración, porque se mueve menos y se trabaja en un tiempo más corto. Así, la ergonomía en una herramienta que genera un ambiente saludable y empático dentro del consultorio.

¿Qué podemos aprender de esto?

Debemos ser conscientes de que la ergonomía en odontología no es una moda, ni algo pasajero, es una necesidad que permite a los dentistas trabajar mejor y a los pacientes a sentirse más cómodos. Así que, la próxima vez que acudas al dentista, relájate, escucha música placentera y expresa a tu dentista lo que necesitas para estar tranquilo.

Referencias:

Osorio Ávila, A. I. (2024, 1 de abril).



Ergonomía para el cirujano dentista. Odontogénesis.

<https://www.odontogenesis.com.mx/ergonomia-para-el-cirujano-dentista/>

Sampaio, S. (2023, 16 de mayo). *Ergonomía: Cómo prevenir enfermedades en odontología.* Saevo. <https://saevo.com.br/es/blog/ergonomia-na-odontologia/>

Autor Desconocido. (s.f.). *Grado de ansiedad que presentan los pacientes que acuden a las clínicas odontológicas.* Odontología Actual. <https://www.odontologiaactual.com/blog/odontologia-actual/grado-de-ansiedad-que-presentan-los-pacientes-que-acuden-a-las-clinicas-odontologicas/>

Acerca de las autoras:

Cynthia Ruíz Muzquiz

doc.crmuzquiz1985@outlook.com

Cirujano Dentista, UMSNH

Diplomado Endodoncia, UMSNH

Diplomado Periodoncia, UMSNH

Especialidad Endodoncia, UMSNH

Marcela López Romero

marcela.romero@umich.mx

Médico Cirujano y Partero

Especialista en Rehabilitación y Medicina del Deporte

Maestra en Ciencias de la Educación

Doctora en Salud Pública

Profesor e Investigador TC, Facultad de Odontología, UMSNH

Gabriela López Torres

gabriela.lopez.torres@umich.mx

Cirujano Dentista

Especialista en Endodoncia

Maestra en Ciencias de la Salud

Doctora en Salud Pública

Profesor e Investigador de TC, Facultad de Odontología, UMSNH