

SOFTWARE RELAJANTE

Sin miedo al dentista

UN SISTEMA DE REALIDAD VIRTUAL DISTRAE Y EVITA LA ANSIEDAD DE LOS PACIENTES

BEATRIZ SOTILLO - Sábado, 16 de Febrero de 2013 - Actualizado a las 05:11h

0 votos | 0 comentarios

[\(2\)](#) [G+](#) [D](#) [T](#) [Recomendar](#) [0](#)



DONOSTIA

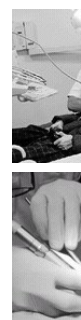
IR al dentista sin sentir miedo, nerviosismo o ansiedad es posible. Que un tratamiento odontológico o médico se nos haga corto y llevadero o que los pacientes permanezcan relajados en lugar de estar en tensión anticipando un dolor que quizás no llegue, también es posible. Todo consiste en evadirse de esa "situación ansiógena" centrando nuestra atención en otra cosa. La fórmula para dejar la ansiedad fuera de la consulta del dentista se llama IslaCalma y es una herramienta de realidad virtual o visualización de un entorno relajante con participación activa del usuario.

La utilización de IslaCalma es sencilla -el paciente usa unas gafas de realidad virtual y un mando o joystick- y efectiva -evita que el usuario centre su atención en la fuente de dolor o ansiedad-, y está consiguiendo que muchas personas logren vencer sus reticencias a visitar al dentista o que cuando están allí sentados con la boca abierta no estén en tensión. Yahaira Iriarte, neuropsicóloga de Nesplora, la empresa guipuzcoana que ha creado IslaCalma, explica que esta herramienta "es un software diseñado para distraernos ante situaciones ansiógenas o estresantes". Añade que "sirve para reducir el nerviosismo y la ansiedad ante un procedimiento médico, ya sea quirúrgico o no, que nos genere cierto malestar como, por ejemplo, cuando tenemos una intervención bajo anestesia local". El fundamento básico de IslaCalma es sencillo: "hacer que toda la atención esté

Vista:

[Más texto](#)

[Más visual](#)



publicidad

[LO + LEÍDO](#) | [LO + VOTADO](#) | [LO + COME](#)

publicidad

Más sobre CONCURSOS

Concierto de GOSE

DIARIO DE NOTICIAS DE ALAVA te regala 6 invitaciones para el concierto de GOSE y DJ DZ que tendrán lugar el **jueves 21 de febrero** a las 21:30 h. en la Sala Jimmy Jazz.

Concierto de BONGO BOTRAKO

DNA te regala 5 invitaciones para el concierto de BONGO BOTRAKO y El Kopon que tendrán lugar el **sábado 16 de febrero** a las 20:30 h. en la Sala Jimmy Jazz.

[ir a](#)

[VÍDEOS](#) | [FOTOS](#) | [GALERÍAS](#)

publicidad

centrada en algo diferente al momento desagradable que estamos viviendo".

Yahaira Iriarte cuenta que el punto de partida de Nesplora para desarrollar IslaCalma fueron "unos estudios del Dr. Hunter Hoffman que en Estados Unidos descubrió que lo que realmente nos evade de una situación estresante, ansiógena o molesta es una distracción activa, algo que requiera que actuemos, porque simplemente oír música o ver una película no es una distracción suficientemente absorbente para evadimos de lo que nos están haciendo. En IslaCalma, por el contrario, hay que lograr objetivos, seguir una serie de pasos... hay un mando con el que interactúas y el hecho de tener que desarrollar una actividad, aunque sea sencilla, hace que todo tu nivel de atención esté dirigido hacia otra fuente que no sea el proceso que estás viviendo".

Sergio Alonso, titular de una clínica dental en Amorebieta-Etxano, utiliza IslaCalma con sus pacientes -"lo usamos en los tratamientos de duración media o larga, para procedimientos que duren más de 20 minutos"- y corrobora todas las ventajas apuntadas por la neuropsicóloga. "Es una herramienta -dice Sergio Alonso- con la que consigues evadirte. Lo que hace efectivo el sistema es el *joystick*, el mando, con el que te distraes. Eso evita que el paciente esté a la defensiva y en tensión constante pensando en qué momento le van a hacer algo. Y es que por mucho que les digas que no les va a doler, no terminan de relajarse. Con las gafas y el mando sí logran distraerse e indirectamente para nosotros, para el profesional, eso es algo muy bueno, porque si el paciente está tranquilo y relajado, puedes trabajar mejor y más concentrado".

EL BIENESTAR DEL PACIENTE Sergio Alonso confiesa que aunque desde el principio estuvo dispuesto a colaborar con los desarrolladores de IslaCalma para comprobar su eficacia, también era un poco reticente. "Al principio lo ves como un engorro, crees que es una máquina más, otro cable que tiene que pasar por algún sitio, algo que tienes que enchufar, apagar... lo ves como una molestia. Además también piensas que es algo lúdico, porque no se trata de una herramienta para hacer mejor los empastes, no es un implante mejor, una nueva terapia. Sin embargo, cuando lo usas y ves que los pacientes están relajados, que su percepción es que la consulta se les hace más corta, lo valoras de otra manera y te das cuenta de que es una inversión para el bienestar del paciente", explica el odontólogo.

Aunque IslaCalma se ha empezado a comercializar hace unos pocos meses, los científicos de Nesplora emplearon más de tres años en su desarrollo. La idea de crear una herramienta de realidad virtual que sirviera para distraer al usuario de situaciones dolorosas o estresantes surgió tras detectar una necesidad bastante común. "Hay muchas páginas web que hablan del miedo al dolor, foros en los que la gente pide consejos para tranquilizarse en el dentista. Vimos una necesidad -recuerda Yahaira Iriarte- y empezamos a darle vueltas, a ver qué había para solucionar eso. Encontramos los estudios del doctor Hoffman, que investiga sobre los factores psicológicos que pueden amplificar la cantidad de dolor que sienten los pacientes de quemaduras graves durante el tratamiento. Pensamos que eso se podía adaptar a nuestra sociedad, a nuestro entorno y a cosas tan comunes como ir a la consulta del dentista".

Preguntada por las bases científicas que explican los buenos resultados obtenidos por IslaCalma, la neuropsicóloga comenta que "cuando estamos percibiendo un estímulo doloroso todos nuestros

canales atencionales se centran en ese estímulo. Como la atención no puede estar focalizada en dos cosas a la vez, si conseguimos poner el foco en otra cosa minimizaremos esa percepción del dolor, la percepción emocional del dolor". Yahaira Iriarte puntualiza que "el dolor tiene dos componentes: el emocional y el físico". "Está comprobado -añade- que todas las personas no percibimos ni sentimos el dolor de la misma manera. El componente emocional del dolor tiene que ver con la atención y es donde podemos actuar".

Sergio Alonso, que aporta el punto de vista del usuario, insiste en que IslaCalma consigue que tanto el dentista como el paciente "estemos más relajados, lo cual es bueno para todos". Destaca también que "es una herramienta para el bienestar del paciente" y se ha convertido en "un elemento diferenciador; a la consulta viene gente que sabe que tenemos este servicio y nos elige por eso", concluye.

0 votos | 0 comentarios [Recomendar](#) 0

Cargando comentarios...

Haz tu comentario

Comentarios

Número de caracteres (500/500)

introduce tu comentario

Condiciones de uso

- No están permitidos los comentarios no acordes a la temática o que atenten contra el derecho al honor e intimidad de terceros, puedan resultar injuriosos, calumniadores, infrinjan cualquier normativa o derecho de terceros.
- El usuario es el único responsable de sus comentarios.
- Noticias de Álava se reserva el derecho a eliminarlos.

Comentar sin registrarme

[Editar comentario](#) [Desconectar](#)
correo electrónico.

Soy usuario registrado

Introduce tus datos.

Nombre (o Nick)

Este usuario ya existe. Prueba con otro.

Usuario disponible



Comprobando usuario...

Correo electrónico (no será publicado)

Web, blog (si tienes)



Introduce el código

Acepto las [condiciones de uso](#)

Correo electrónico

Recordarme la próxima vez

Contraseña

[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

Enviar


[LO + LEÍDO](#) | [LO + VOTADO](#) | [LO + COMENTADO](#)

[Promociones](#) | [Publicidad](#) | [Clasificados](#) | [Suscríbete](#) | [Distribución](#) | [Trabajos de impresión](#) | [Contacto](#)

internet@noticiasdealava.com | Visite también www.noticiasdenavarra.com | www.noticiasdegipuzkoa.com | www.deia.com

© Diario de Noticias-Edición Digital | [Aviso legal](#) | [Condiciones de uso](#) | [Mapa web](#)

Avda. Gasteiz 22 bis 1ª Oficina 13 Vitoria - Gasteiz · Tel 945 163 100, Fax Administración 945 154 344, Fax Redacción 945 154 346 ·
OFICINA COMERCIAL: Calle Portal del Rey 24 (Esquina calle Paz), Tel 945 201000, oficinacomercial@noticiasdealava.com

 [Suscripción p](#)
[Boletín](#)