PREGUNTAS Y RESPUESTAS

CONSEJO DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA

FDE

Salud Oral y Corazón





¿Qué es la salud oral?

La salud bucodental es mucho más que tener los dientes limpios. Se refiere al estado general de los dientes, las encías y toda la boca. Una buena higiene bucodental implica prevenir la enfermedad de las encías, la caries y otros problemas relacionados con la boca. Cepillarse los dientes dos veces al día, usar hilo dental y acudir a revisiones dentales periódicas son pasos esenciales para mantener la salud bucodental.





¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un término genérico que engloba una serie de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen los infartos de miocardio, los accidentes cerebrovasculares y la hipertensión arterial. Estas afecciones suelen poner en peligro la vida y pueden estar provocadas por factores relacionados con el estilo de vida, como una alimentación poco saludable, la falta de ejercicio y el tabaquismo. El riesgo de padecer ECV aumenta con la edad, pero también puede verse influido por enfermedades subyacentes como la diabetes.



La sorprendente relación entre la salud bucodental y las enfermedades cardíacas

Las investigaciones han demostrado que una mala salud bucodental, en particular la enfermedad de las encías, puede contribuir a la aparición de problemas cardiovasculares. Los estudios sugieren que las personas con enfermedad periodontal (de las encías) tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas. ¿Por qué? Se debe en gran medida a la inflamación, que desempeña un papel importante en ambas afecciones.

La inflamación es la respuesta natural del cuerpo ante una infección o una lesión, pero cuando se vuelve crónica, puede provocar diversos problemas de salud. En la boca, la enfermedad de las encías provoca inflamación, y las bacterias responsables de esta afección pueden llegar al corazón a través del torrente sanguíneo. Una vez allí, pueden dañar los vasos sanguíneos, aumentar la acumulación de placa en las arterias y contribuir a la aparición de complicaciones cardiovasculares.







Enfermedad periodontal y complicaciones cardiovasculares

La enfermedad periodontal es una forma avanzada de enfermedad de las encías que se produce cuando se permite que la placa (una capa pegajosa de bacterias) se acumule en los dientes. La inflamación y la infección provocadas por esta afección pueden provocar la destrucción del tejido gingival y del hueso. Una vez que las bacterias entran en el torrente sanguíneo, pueden agravar los problemas cardiovasculares ya existentes.





¿Cómo llegan las bacterias de la boca al corazón?

Las bacterias bucales pueden entrar en el torrente sanguíneo a través de las encías inflamadas. Una vez allí, estas bacterias pueden adherirse a las paredes de los vasos sanguíneos y contribuir a la formación de coágulos. Esto puede provocar un infarto de miocardio, un ictus o incluso una endocarditis, una infección grave del revestimiento del corazón.





Bacterias orales y endocarditis

La endocarditis se produce cuando las bacterias de la boca o de otras partes del cuerpo infectan el revestimiento de las cavidades o válvulas del corazón. Se trata de una afección que puede poner en peligro la vida y provocar daños cardíacos graves. Entre los síntomas se incluyen fiebre, cansancio y dificultad para respirar. Las personas con una higiene bucal deficiente o que padecen enfermedades de las encías tienen un mayor riesgo de padecer esta afección.

¿Es la periodontitis un factor de riesgo para **enfermedades cardíacas?**





Sí, la periodontitis es un factor de riesgo cardiovascular establecido. La evidencia científica demuestra que las personas con enfermedades graves en las encías tienen un riesgo significativamente mayor de sufrir problemas como infartos, ictus y arteriosclerosis. Cuanto más grave es la enfermedad de las encías, mayor es el riesgo cardiovascular.



¿Cuáles son los principales factores comunes de riesgo?

Hay **varios factores relacionados con el estilo de vida** que pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades bucodentales y cardíacas, entre ellos:

Tabaquismo: fumar daña las encías y el corazón.

Mala alimentación: una dieta rica en azúcares y pobre en nutrientes esenciales puede perjudicar tanto la salud bucodental como el sistema cardiovascular.

Diabetes: las personas con diabetes tienen más probabilidades de sufrir enfermedades de las encías, lo que, a su vez, aumenta su riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

¿Cómo influye la salud oral en la salud general?



La boca es la puerta de entrada al organismo. Una mala salud bucodental puede provocar problemas en otras partes del cuerpo, como el sistema digestivo y el aparato respiratorio. Cuidar la boca es uno de los primeros pasos para garantizar la salud general del organismo y evitar, entre otros, problemas cardiovasculares.



¿Cómo prevenir las enfermedades orales y la patología cardiovascular?

Mantener una buena higiene bucal puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares:

Cepíllate los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.

Utiliza hilo dental a diario para eliminar las bacterias entre los dientes.

Acude al dentista con regularidad para someterte a limpiezas y revisiones.

Sigue una dieta equilibrada rica en verduras, frutas y cereales integrales.

No fumes y limita el consumo de alcohol.





¿Cuál es el papel del dentista?

Los dentistas desempeñan un papel fundamental en la detección de los primeros signos de enfermedades cardiovasculares. Durante las revisiones dentales rutinarias, pueden detectar síntomas como la inflamación de las encías u otros problemas bucodentales que pueden indicar problemas de salud más graves, como enfermedades cardíacas. Asimismo, aconsejan los tratamientos periodontales que consideran indicados para prevenir el avance de la enfermedad de las encías. Contribuyen también a controlar los factores de riesgo comunes.



Cuida tu boca, protege tu corazón