Cuida tu boca, protege tu corazón



Salud Oral y Corazón

CONSEJO DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA

FDE Fundación Dental Española

1



No fumes

El tabaquismo es una causa principal de enfermedades cardiovasculares (ECV), provocando 1 de cada 4 muertes por causa cardiaca.

2



Comprueba tu presión arterial

La presión arterial alta es un factor de riesgo cardiovascular crítico y tratable que, de mantenerse, daña las arterias y sobrecarga el corazón.

3



Vigila tu colesterol y tu glucosa

El colesterol alto y la diabetes no controlada dañan las arterias y aumentan drásticamente el riesgo cardiovascular.

4



Controla tu estrés

El estrés crónico impacta negativamente la salud cardiovascular al elevar la frecuencia cardiaca y la presión arterial, lo que daña las arterias y aumenta el riesgo de infarto.

5



Consulta a tu médico

Si tienes una enfermedad cardiovascular y cita con el dentista, consulta a tu médico si requieres de alguna precaución especial.

6



Dieta sana y equilibrada

Reduce el riesgo cardiovascular al limitar grasas saturadas/trans, azúcares añadidos y sodio, priorizando alimentos frescos, fibra y grasas saludables.

7



Mantén una adecuada higiene dental

Cepillar bien todas las superficies con pasta fluorada, al menos 2 veces al día. Usar un cepillo de dureza media o blanda. Valorar cepillo eléctrico. No olvidar la higiene interdental diaria.

8



Controla tu peso

El control de peso es fundamental ya que perder reduce la presión arterial, el colesterol y el riesgo de infartos. La obesidad sobrecarga el corazón, provoca inflamación y dificulta la circulación.

9



No olvides hacer ejercicio físico

El ejercicio físico regular es fundamental para la salud cardiovascular. Se recomiendan al menos 30 minutos diarios de actividad moderada.

10



Visita a tu dentista periódicamente

Los pacientes con patología cardiovascular están sometidos a un mayor riesgo de patologías bucodentales. Por este motivo, se recomiendan citas periódicas al dentista, la frecuencia de las mismas suele variar entre los 3 y los 6 meses, pero será el profesional el que dictamine la pauta de las mismas, en función del riesgo individual de cada paciente.

Una boca sana contribuye a la salud cardiaca

Decálogo Salud Oral y Corazón