Salud Oral
y **Corazón**

*Sonrisas que cuidan corazones*

# INFOGRAFÍAS
## PARA PÚBLICO GENERAL



CONSEJO DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA

FDE
Fundación Dental Española

Salud en cada boca,
vida en cada latido

# Los factores de riesgo cardiaco



## • Tabaco

4 de cada 10 fallecimientos cardiovasculares se deben al tabaco.



## • Colesterol alto

una de las sustancias lipídicas que circula por la sangre. Se componen del *"colesterol bueno"* o HDL y, del *"colesterol malo"* o LDL.



## • Obesidad o sobrepeso

hay que estar atento si el perímetro de la cintura es superior a 88 cm en las mujeres o superior a 102 cm en los hombres.






## • Hipertensión arterial

definida como el aumento de la presión por encima de valores de 140/90 mm de Hg.




## • Diabetes

los pacientes diabéticos no controlados presentan un mayor riesgo cardiovascular.



## • Sedentarismo

la falta de ejercicio contribuye al agravamiento de varios factores de riesgo.



## • Alcohol

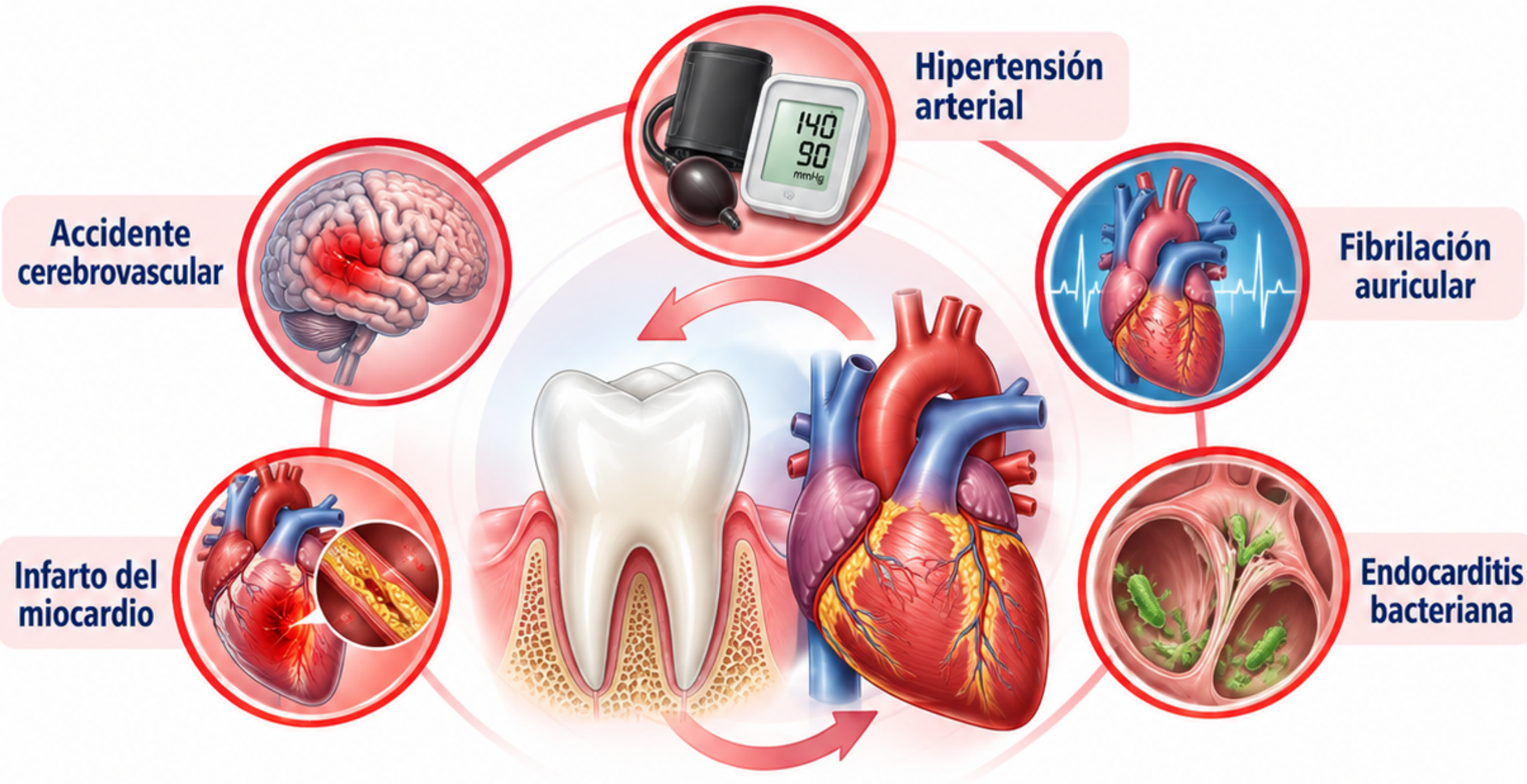
el consumo no moderado de alcohol aumenta el riesgo cardiovascular.

*Las enfermedades de las encías se asocian a un aumento de riesgo cardiovascular.*



# ¿Cómo pueden afectar las enfermedades bucodentales a la salud del corazón?

Las enfermedades bucodentales, y muy especialmente la periodontitis (enfermedad de las encías) pueden producir o agravar determinados procesos cardiovasculares.




# ¿Cómo puedes mejorar tu salud bucodental?

Buscando una atención bucodental integral, que incluya un asesoramiento preventivo y terapéutico oportuno para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades bucodentales.

## Cuidados preventivos en el hogar



- Cepillado 2 veces al día con pasta fluorada
- Dieta sana y equilibrada
- Visitas regulares al dentista

## Atención terapéutica



- Limpiezas profesionales periódicas
- Cuidados dentales regulares
- Vigilancia de parámetros vitales (tensión arterial y glucemia)
- Interconsulta con médico responsable, cuando se estime necesaria

## La enfermedad periodontal es común

- **50%** de los adultos en el mundo presentan alguna forma de enfermedad periodontal.
- Es una de las enfermedades crónicas más frecuente.





En España el **61%** de los mayores de 65 años presentan alguna forma de enfermedad periodontal.

## Mayor riesgo de enfermedad cardiaca



- Las personas con enfermedad periodontal moderada o severa tienen un riego **20-40% superior** de patología cardiaca.



**20-40%**
**más riesgo**
de patología cardiaca

## Las bacterias van más allá de la boca

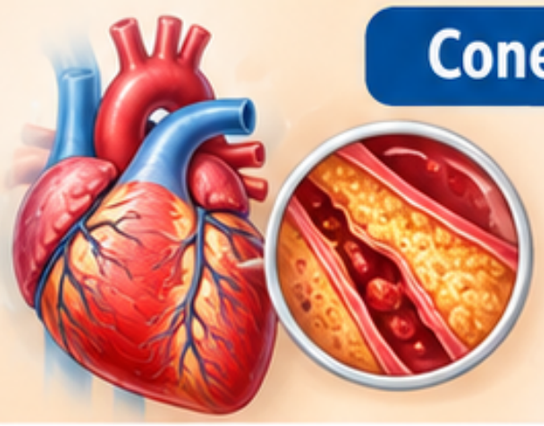


- Se ha descubierto que las bacterias orales constituyen hasta el **70%** de la placa arterial.



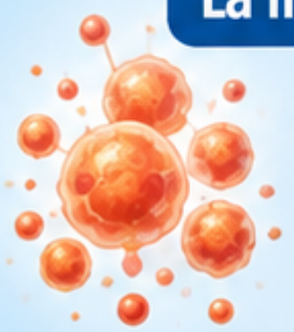
Bacteria común: ***Porphyromonas gingivalis.***

## Conexión con patología coronaria



- Los pacientes con enfermedad periodontal tienen el **doble de riesgo** de desarrollar patología coronaria.

## La inflamación es la vía más común



- Se observan niveles elevados de **proteína C reactiva** en periodontitis y en patología cardiaca.

## Los factores de riesgo comunes multiplican el peligro



- Los fumadores con mala higiene bucal tienen un riesgo **3-4 veces mayor** de enfermedad periodontal severa y arterioesclerosis.



## El tratamiento, clave



- Reduce la inflamación sistémica.
- Mejora la función de los vasos sanguíneos.

Los beneficios se observan a los **3-6 meses**

# BOCA & CORAZÓN



Los problemas en la boca pueden afectar al resto del cuerpo y las personas con enfermedad de las encías pueden correr riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Visita a tu dentista regularmente e infórmale si tienes alguna afección cardíaca.



Pequeños cambios en la dieta pueden suponer una gran diferencia. Trata de incluir más frutas y verduras en tu dieta.



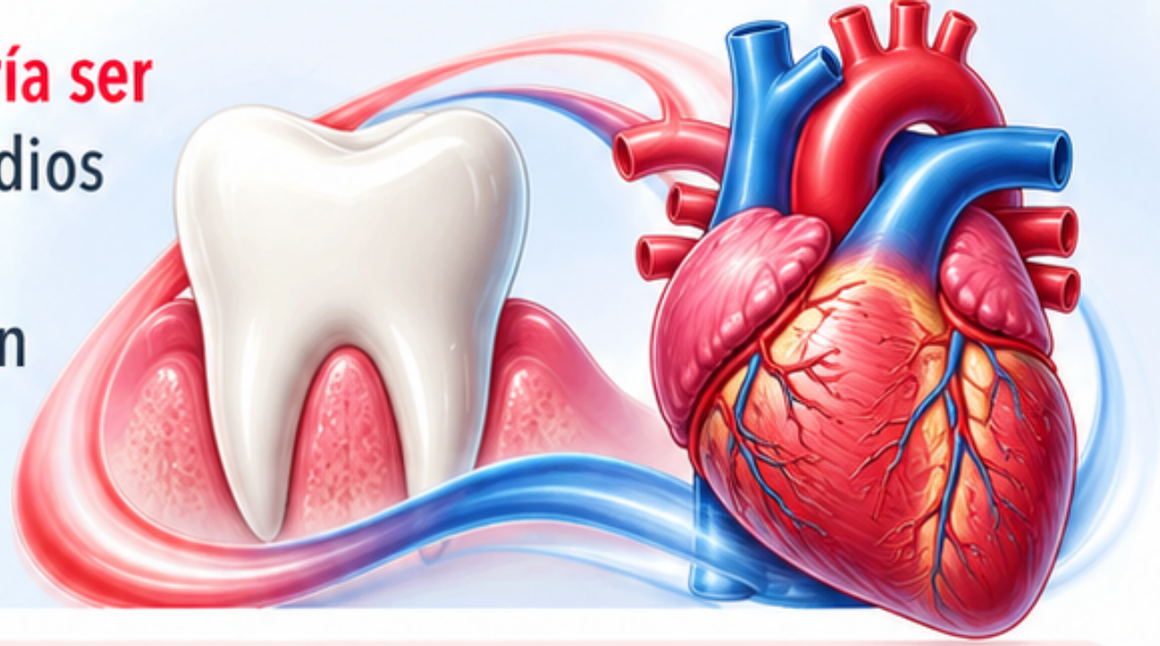
Reduce el riesgo de enfermedades de las encías y endocarditis bacteriana practicando buenos hábitos de higiene bucal a diario.



El tabaquismo, el alcohol y el estrés son factores de riesgo de la periodontitis severa, las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares. Aumentar la actividad física ayuda a aliviar el estrés.

Cepíllate los dientes durante 2 minutos, dos veces al día con pasta dental fluorada. Usa seda dental o cepillo interdental a diario.

**Mantener una buena higiene bucal podría ser beneficioso para el corazón.** Varios estudios revelan que existe una relación entre la enfermedad periodontal (de las encías) y un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas.



## La enfermedad de las encías puede aparecer sin signos de aviso y ser indolora. Consulta a tu dentista si notas alguno de estos síntomas:



**Encías enrojecidas**, inflamadas o dolorosas al tacto. Encías que sangran al comer, cepillarse los dientes o usar hilo dental



**Signos de pus o infección** alrededor de las encías y los dientes



Presencia de **sarro** en boca descuidada.



Dientes que se **mueven** o se están separando. Cualquier cambio en la forma **en que ocluyen** los dientes al morder.



**Pérdida de dientes** que empezaron a moverse



**Mal aliento** persistente o **mal sabor** de boca.



**Las investigaciones** confirman que la salud dental sigue desempeñando un papel importante en el mantenimiento de la salud general. El cepillado diario, el uso del hilo dental y las revisiones dentales son importantes para el corazón y el bienestar general. Dado que las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre los españoles, **¡no olvides cepillarte los dientes para mantener tu corazón sano!**

# La prevención empieza con lo que haces cada día.

La salud de tu boca y tu corazón están conectadas. La buena noticia es que hay muchas cosas que puedes hacer diariamente para protegerte. Pequeños hábitos y persistencia resultan en grandes beneficios.

- Cepíllate los dientes dos veces al día, durante 2 minutos cada vez, usando pasta dental fluorada.
- Usa hilo dental o cepillo interdental una vez al día.
- Cepíllate bien la lengua.
- Come más frutas, vegetales y carnes magras.
- Controla tu presión arterial regularmente para detectar señales tempranas de problemas.
- Limita el azúcar y los alimentos ultraprocesados.
- No fumes ni uses cigarrillos electrónicos.
- Toma tus medicamentos según te los han recetado.
- Visita a tu dentista y a tu médico con regularidad y pregúntales sobre la conexión entre la salud oral y la salud cardiaca.







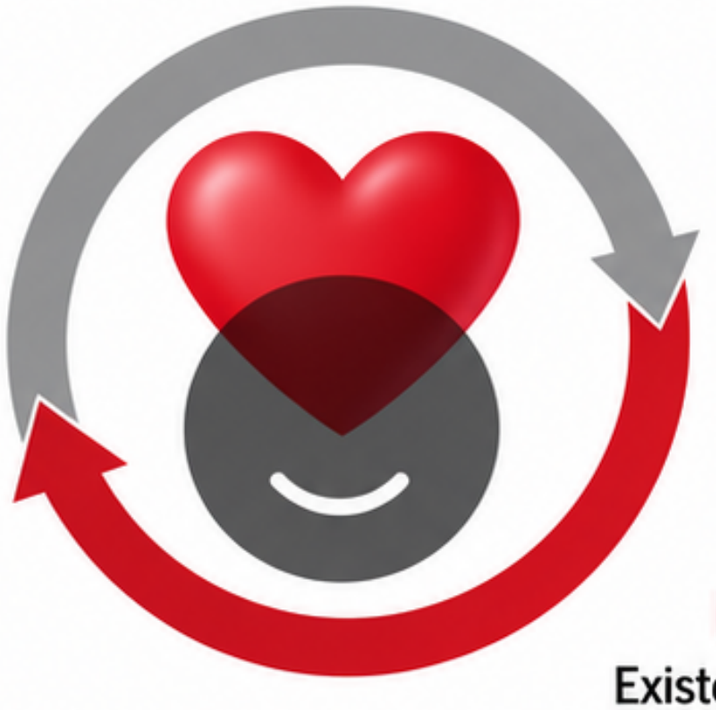



**PEQUEÑAS ACCIONES QUE TOMAS CADA DÍA PUEDEN RESULTAR EN UNA MEJOR SALUD ORAL Y CARDIACA.**






# PATOLOGÍA CARDIOVASCULAR
## y enfermedad periodontal



**11** millones de personas en España (25%) **tiene patología cardiovascular**




## ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR (ECV)

Existen unos 22 tipos de patologías cardiovasculares, incluyendo:

- Patología cardiaca hipertensiva
- Patología cardiaca reumática
- Patología cardiaca isquémica
- Patología cerebrovascular
- Patología cardiaca inflamatoria
- Ateroesclerosis



# TUS ENCÍAS Y TU CORAZÓN ESTÁN MÁS CONECTADOS DE LO QUE TE IMAGINAS

## ENFERMEDAD CRÓNICA DE LAS ENCÍAS

Crea inflamación que puede propagarse al torrente sanguíneo, aumentando potencialmente el riesgo de infarto del miocardio y accidente cerebrovascular.





Investigaciones recientes revelan que los pacientes con periodontitis grave tienen un riesgo **2 a 3 veces mayor** de sufrir eventos cardiovasculares.

# Salud Oral y **Salud Cardiaca**

Los problemas bucodentales pueden afectar al resto del cuerpo, y las personas con enfermedad periodontal tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiacas.

Reduce el riesgo de padecer enfermedades de las encías y problemas cardiacos practicando buenos hábitos de higiene oral a diario.



La salud oral es importante. Las investigaciones han demostrado que los tratamientos periodontales reducen los riesgos de patología cardiaca.

DHF
Dental Health Foundation Ireland

# Cuidados dentales en menores con problemas cardiacos




**Es importante que el menor con un problema cardíaco mantenga una boca sana y libre de bacterias en los dientes y alrededor de ellos. Pregunta a tu cardiólogo qué significa esto para tu hijo/a.**

## CONSEJOS PARA LA HIGIENE DE DIENTES Y ENCÍAS

- Empieza a cepillarle desde que aparezca el primer diente, con pasta fluorada (poner tamaño de grano de arroz), 2 veces al día.
- Al cumplir los 3 años, aumenta el tamaño de pasta a un guisante. Seguir 2 veces/día.
- El cepillado debe siempre ser realizado por un adulto hasta los 6-7 años.
- Siempre: un cepillado por la mañana y otro por la noche, antes acostarse.

## COMER SANO

- Dale una dieta sana y equilibrada.
- Los alimentos y bebidas azucaradas pueden producir caries.
- Beber agua o leche es lo ideal.
- Limpia bien sus dientes y encías después de cada toma.
- Por la noche, que lo último que toque sus dientes sea el cepillo.



***Llévale al dentista desde el primer año de vida y no olvides comentarle su problema cardiaco.***

# SALUD EN CADA BOCA

Salud Oral y **Corazón**

## Consejos de higiene bucodental



- Cepíllate, al menos, 2 veces al día (por la mañana y por la noche antes de acostarte).



- Utiliza un cepillo de dureza media o suave.




- Cepíllate durante 2 minutos cada vez.



- Utiliza seda dental o cepillo interdental, preferiblemente por la noche, después de cepillarte los dientes.




- Cambia de cepillo cada 3 meses o antes si las cerdas están deformadas.



- Utiliza pasta fluorada a concentración de 1,450 ppm.



- Si tus encías sangran al cepillarte o espontáneamente, coméntaselo a tu dentista.

## Consejos de salud cardiaca



- Pequeños cambios en la dieta pueden marcar una gran diferencia. Come más frutas y vegetales.



- Elige aperitivos y bebidas saludables entre comidas, como fruta entera, y limita el consumo de bebidas azucaradas. Evita las bebidas carbonatadas.



- El tabaquismo, el alcohol y el estrés son factores de riesgo para la periodontitis severa y también para las enfermedades cardíacas.

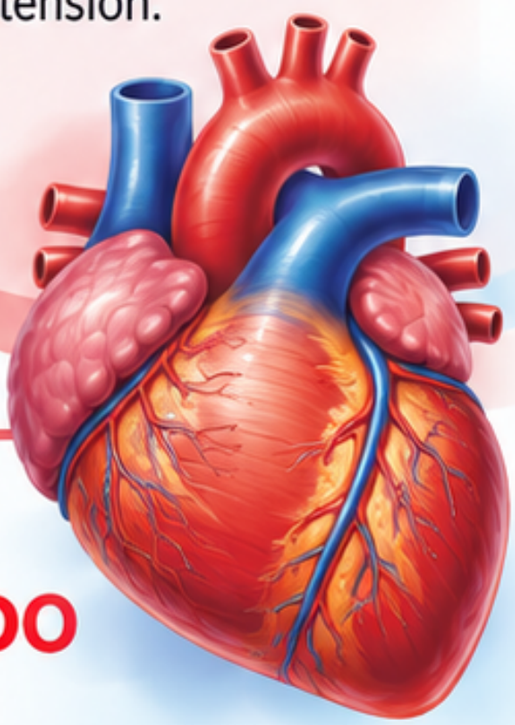


- El aumento de la actividad física puede ayudar a aliviar el estrés.



- Los chicles sin azúcar aumentan la producción de saliva y alivian la boca seca causada por los medicamentos frente a la hipertensión.





**VIDA EN CADA LATIDO**



# La Asociación entre la Enfermedad Cardiaca y la Salud Oral

TU BOCA Y TU CORAZÓN ESTÁN MÁS CONECTADOS DE LO QUE PENSABAS

¿LO SABÍAS?

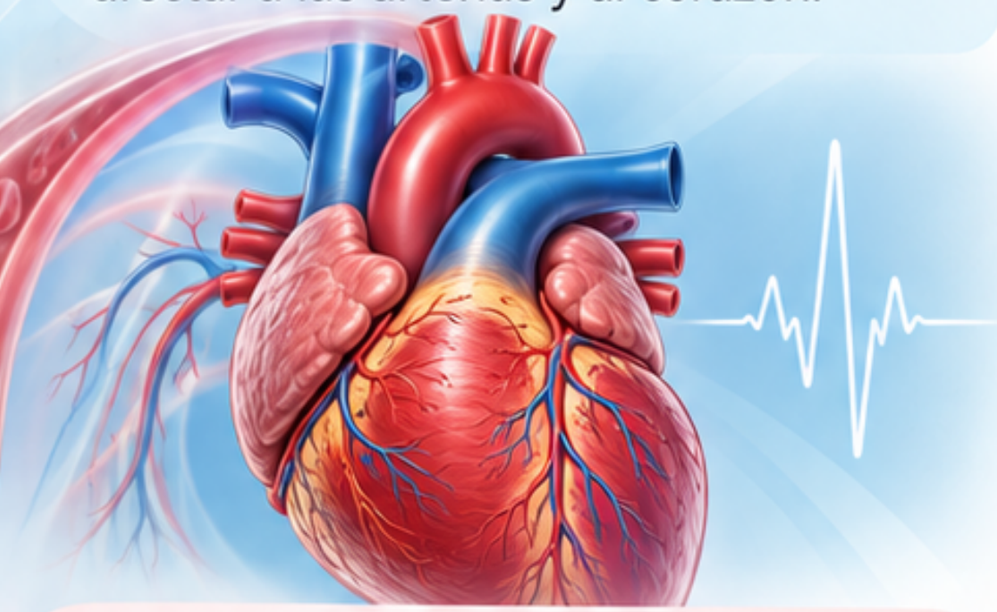
## ¿Cómo ocurre?

- Las bacterias de las encías afectadas pueden pasar al torrente circulatorio.
- Pueden causar inflamación en las arterias contribuyendo a la ateroesclerosis.
- Eso aumenta el riesgo de infarto, accidente cerebro-vascular y otros problemas cardiacos.



## Salud Oral y Salud Cardiaca

Las infecciones orales, especialmente las enfermedades de las encías, pueden aumentar el riesgo de patología cardiaca. La inflamación debida a una mala salud oral puede afectar a las arterias y al corazón.



## Síntomas clave de la enfermedad de las encías

- Encías inflamadas o sangrantes.
- Mal aliento.
- Dientes que se mueven.
- Pérdida de dientes.

## Protege tu boca y tu corazón

- Cepíllate 2 veces al día.
- No olvides la higiene interdental.
- Visita al dentista periódicamente.
- Trata tus encías para proteger tu salud general.

# SALUD DE LAS ENCÍAS Y SALUD CARDIACA

## ENFERMEDAD PERIODONTAL

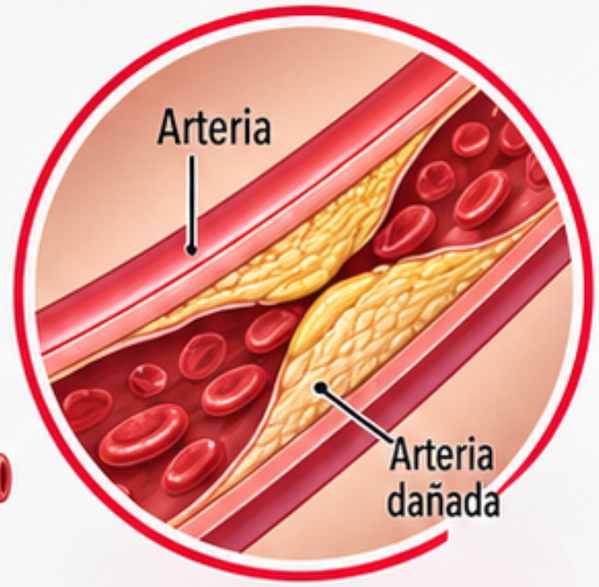
LAS BACTERIAS DE LAS ENCÍAS INFLAMADAS ENTRAN A LA SANGRE

DESENCADENAN UNA INFLAMACIÓN CRÓNICA

DAÑAN A LOS VASOS SANGUÍNEOS Y AUMENTAN EL RIESGO CARDIACO

## CORAZÓN Y SISTEMA CARDIOVASCULAR

## ARTERIOESCLEROSIS




## FACTORES DE RIESGO COMUNES




Conexión compleja, pero la evidencia sugiere una influencia independiente

## MEJORAR LA SALUD DE LAS ENCÍAS TIENE UN EFECTO POSITIVO EN:



- Presión arterial
- Nivel de colesterol
- Marcadores inflamatorios



# Una buena higiene dental es importante para la salud cardiaca

## Esta es otra razón para mantener una buena higiene:

Las investigaciones demuestran que la enfermedad de las encías causada por mala higiene oral, no solo produce dolor y pérdida de dientes, sino que también contribuye a la patología cardiaca y al derrame cerebral.



**Patología cardiaca**

Presentar **enfermedad de las encías (enfermedad periodontal)** múltiplica por dos el riesgo de tener patología cardiaca.



**Derrame cerebral**

**La patología periodontal** es también más frecuente en los que sufren algunos tipos de derrame. Los investigadores aún desconocen cómo la enfermedad de las encías afecta a la salud cardiaca.



**Infección bacteriana**

**Las bacterias de las encías enfermas** pueden pasar al torrente circulatorio depositarse en las arterias o diseminarse a otros órganos.

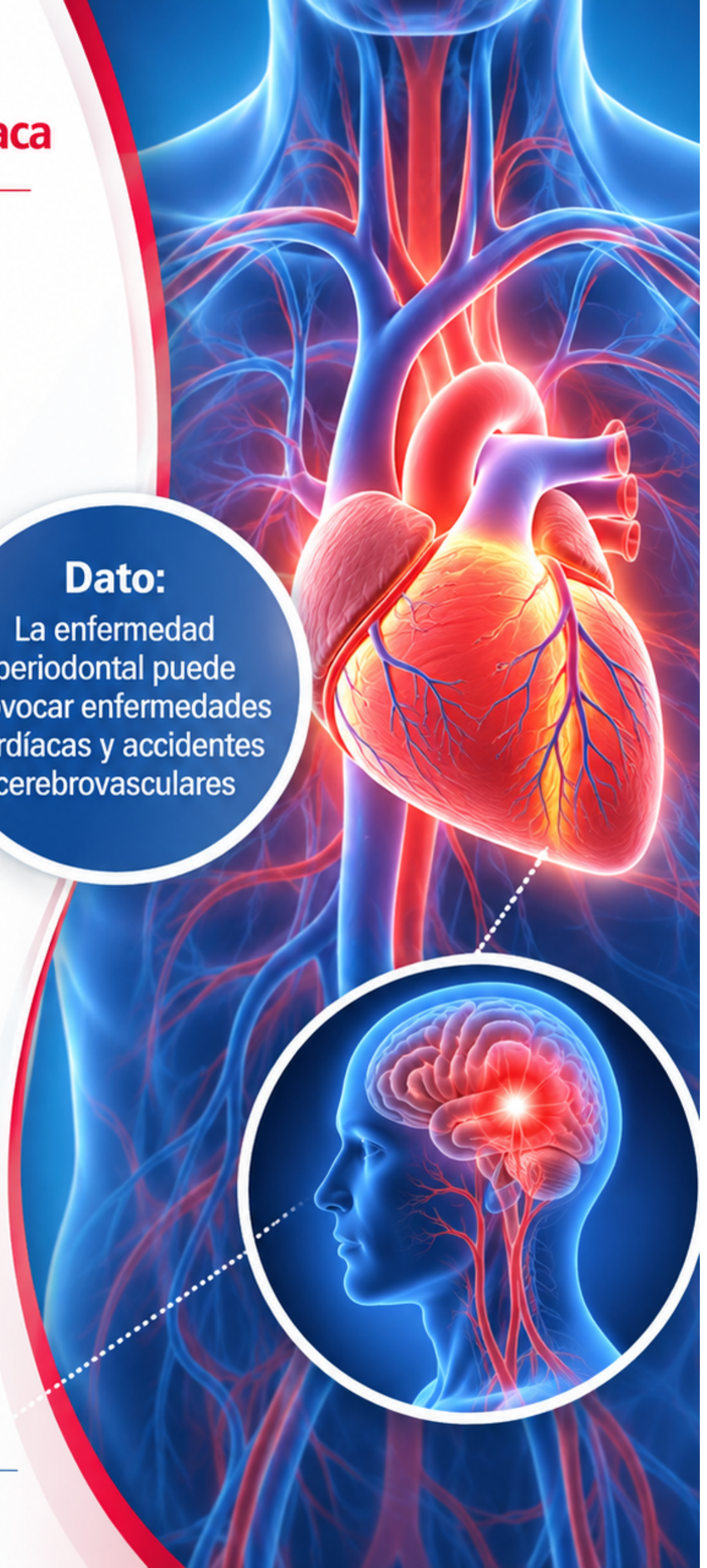


**Arterias obstruidas**

**En ciertos tipos de enfermedades cardíacas**, las proteínas grasas se acumulan y engrosan las paredes de las arterias, lo que puede restringir el flujo sanguíneo y producir un infarto del miocardio o un derrame cerebral.

**Dato:**

La enfermedad periodontal puede provocar enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares



*Cuidar tu boca... es una de las mejores maneras de prevenir una amplia gama de problemas de salud.*

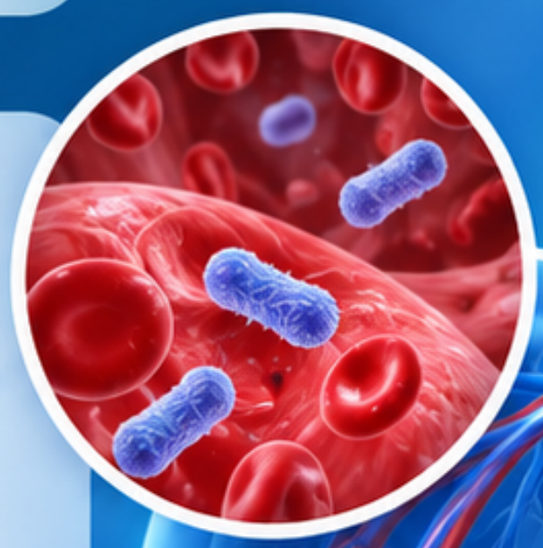
# Los gérmenes en la boca pueden viajar a otros órganos a través de la sangre

American Heart Association.

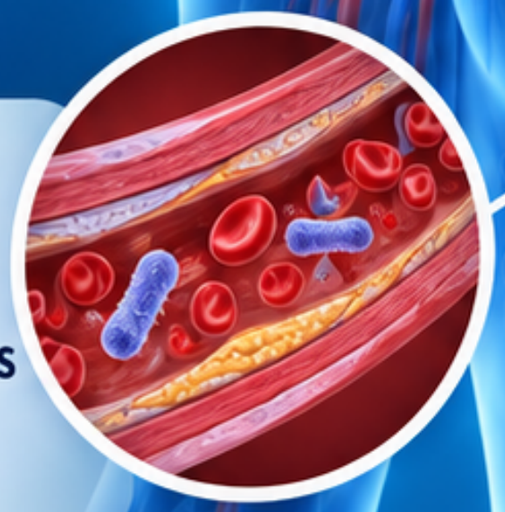
Cuando las encías están hinchadas, rojas o sangran con facilidad, eso se llama **inflamación.** Significa que nuestro cuerpo está luchando contra las bacterias.



Pero si la boca se mantiene inflamada durante mucho tiempo, las bacterias y las sustancias químicas de la inflamación pueden entrar al **torrente sanguíneo.**



Una vez que están en la sangre, pueden hacer que los **vasos sanguíneos** se compriman o se dañen.





Cuando los vasos sanguíneos se comprimen o se obstruyen, la sangre fluye con más dificultad. Eso obliga al corazón a trabajar más, lo que puede aumentar la **presión arterial.**



La enfermedad de las encías y otros problemas bucodentales no se quedan en la boca. Pueden afectar a **otros órganos, incluyendo al corazón.**

## Señales inflamatorias comunes



La enfermedad periodontal eleva los niveles de marcadores proinflamatorios, señales que también están relacionadas con la placa arterial y los episodios cardiovasculares. Varios estudios recientes revelan que esta inflamación sistémica puede dañar las células endoteliales, lo que refuerza la relación entre la enfermedad bucodental y el riesgo cardiovascular.

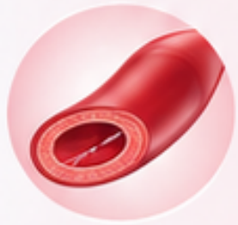
## Las bacterias penetran en la sangre

El sangrado de las encías crea una vía de acceso para que las bacterias bucales penetren en el torrente sanguíneo. Una revisión publicada en 2022 señala que estas bacterias pueden inflamar las paredes de los vasos sanguíneos y favorecer la formación de coágulos, lo que aumenta el riesgo cardiovascular.



## Las infecciones crónicas sobrecargan al corazón

Las infecciones de las encías prolongadas pueden:



- Reducir la flexibilidad de los vasos sanguíneos (disfunción endotelial).



- Aumentar el grosor y desestabilizar la placa arterial.



- Aumentar el riesgo cuando se combinan con el tabaquismo, la diabetes o la hipertensión.

## ¿Quiénes corren mayor riesgo?

Los siguientes grupos se enfrentan a un riesgo combinado más elevado:



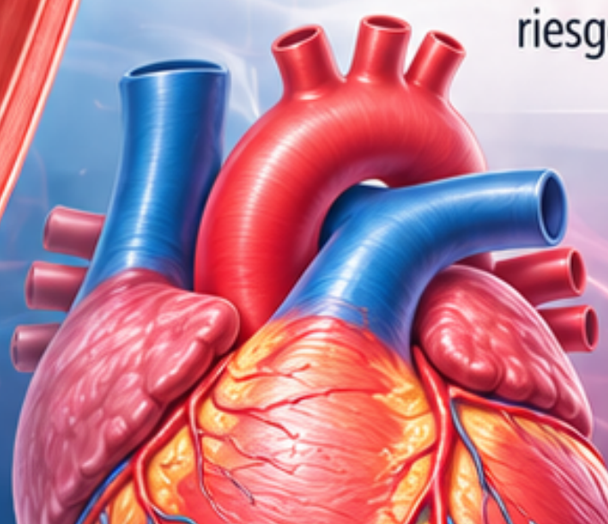
- Personas con diabetes no controlada, fumadores y adultos mayores.



- Pacientes con antecedentes familiares de problemas cardíacos.



- Cualquier persona que descuide el cuidado básico y las revisiones dentales periódicas corren el riesgo de desarrollar enfermedad periodontal y tener mayor riesgo cardiovascular.



# ¿Verdadero o falso? ¡A jugar!




## Una buena higiene bucodental protege la salud cardiovascular

**Verdadero:** el cepillado adecuado, acompañado de la higiene interdental, permiten el control de la inflamación gingival , uno de los factores de riesgo cardiovascular.



## Si tengo patología cardiaca debo tomar antibióticos antes de ir al dentista

**Falso:** solamente determinados pacientes y ante tratamientos dentales muy específicos deberán tomar antibióticos antes de su cita dental. Tu médico y dentista te aconsejarán de si debes hacerlo.




## La pasta dentífrica es lo más importante

**Falso:** es la acción mecánica la más importante. El cepillado adecuado elimina las bacterias orales, causa principal de las enfermedades de las encías.



## Los tratamientos dentales reducen el riesgo cardiovascular

**Verdadero:** los estudios muestran que los tratamientos periodontales (de las encías) mejoran el estado cardiovascular al reducir la tensión arterial y disminuir los marcadores inflamatorios.



## La estética de los dientes es lo más importante

**Falso:** lo más importante es mantener una buena salud dentaria y gingival. Se sabe que las patologías bucodentales se asocian a múltiples enfermedades sistémicas, entre ellas, las cardiovasculares.



## Si las encías sangran, es una señal de alarma

**Verdadero:** cuando se produce sangrado en las encías (gingivitis) eso es indicativo de inflamación y debes consultar con tu dentista. Mantener una gingivitis sin tratar aumenta el riesgo cardiovascular.

# LA ENFERMEDAD PERIODONTAL: MÁS ALLÁ DE LA BOCA

## LAS CIFRAS

**18 MILLONES** DE ADULTOS EN ESPAÑA TIENEN **ENFERMEDAD PERIODONTAL**






**1 de cada 3** personas en España



DE HECHO, HAY **3.5 VECES MÁS** PERSONAS CON ENFERMEDAD PERIODONTAL QUE CON




## LAS CAUSAS



TABACO



MEDICACIÓN



ESTRÉS



GENÉTICA



HÁBITOS DE HIGIENE ORAL

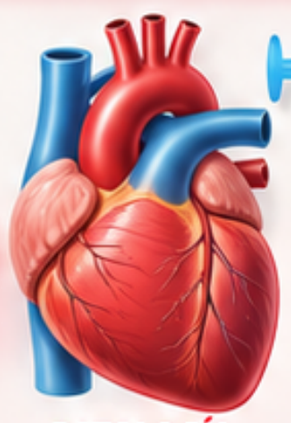
## LOS EFECTOS POTENCIALES



DESTRUCCIÓN ÓSEA



PÉRDIDA DIENTES



PATOLOGÍA CARDIACA




ICTUS



## ALGUNOS CONSEJOS PREVENTIVOS



CEPILLADO 2 X AL DÍA



SEDA DENTAL



**VISITA** A TU DENTISTA



**VIGILAR EL RIESGO**

TENSIÓN ARTERIAL
DIABETES

# ¿CÓMO TE AYUDA EL DENTISTA?



Mejorar la salud oral reduce las infecciones e inflamaciones sistémicas, lo que previene complicaciones a distancia. Eliminar las infecciones bucodentales puede revertir la enfermedad.



Los estudios sugieren que una buena parte de los infartos del miocardio y los accidentes cerebrovasculares isquémicos podrían prevenirse con un tratamiento dental adecuado.

# PREVENCIÓN: estilo de vida

*la clave para reducir tu riesgo...*




## manejo del estrés



El estrés excesivo puede ser perjudicial para la salud. La respuesta al estrés activa hormonas que aumentan la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la tensión muscular. La exposición prolongada al estrés puede afectar a casi todos los órganos del cuerpo, aumentando el riesgo de sufrir complicaciones graves, como un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

## salud bucodental



Mantener una buena salud bucodental, con medidas de higiene diarias y visitas periódicas al dentista, permite evitar procesos inflamatorios crónicos en la boca y prevenir complicaciones sistémicas, entre otras, las patologías cardiovasculares.

## alimentación



Llevar una dieta sana y equilibrada reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades crónicas, como la obesidad, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, algunos tipos de cáncer, la diabetes y la depresión.

## sueño saludable



Dormir bien es importante para la salud general. La falta de sueño aumenta la actividad proinflamatoria y reduce la función inmunitaria, lo que afecta la seguridad, la vitalidad y la longevidad.