Salud Oral y Corazón

¿LO SABÍAS?



CONSEJO DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA

FDE
Fundación Dental Española



Introducción



Óscar Castro Reino
Presidente del Consejo General
de Dentistas de España

La salud bucodental es clave para la salud cardiaca. En esta guía te explicaremos cuáles son los principales problemas orales asociados a determinadas patologías cardiovasculares. Asimismo, se proporciona información y consejos para que puedas mantener tu boca en un estado óptimo de salud, sin comprometer la salud de tu corazón.



Esta guía dirigida al público general y muy especialmente a aquellos que presentan alguna patología cardiaca, pretende ayudarles en los conceptos relativos a la relación existente entre la salud oral y la salud cardiovascular.

Ha sido elaborada teniendo siempre presente la evidencia científica actual en la materia al objeto de proporcionar datos veraces y de calidad.

Aporta una información actualizada sobre determinados aspectos relacionados con un deficit en la salud bucodental y sus posibles repercusiones sobre la salud cardiovascular.

Detallaremos la relación entre salud cardiaca y salud bucodental, explorando cómo diversos factores de riesgo comunes, entre otros, el tabaquismo, el alcohol o la dieta no saludable pueden afectar significativamente, tanto a la salud oral como cardiaca. También detalla las medidas preventivas recomendadas para mantenerse en salud para evitar complicaciones y mantener la calidad de vida.

Desde el Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental Española, esta guía reitera nuestro compromiso con la promoción de hábitos saludables, para que de esta forma podamos, compatibilizar la salud cardiaca con una óptima salud oral e integral.

> ***Aunque a menudo nos centramos en el impacto negativo que determinados comportamientos pueden tener en nuestro organismo, rara vez tenemos en cuenta los efectos potenciales que puede acarrear una inadecuada salud bucodental en nuestra salud cardiovascular.***



EL PAPEL DEL DENTISTA

Tu dentista es clave en el cuidado de tu salud.

La salud de tus dientes y encías está conectada con tu salud en general, incluyendo tu corazón. Los dentistas pueden detectar en tu boca señales de alarma de otras condiciones de salud y trabajar conjuntamente con tu médico para ayudar a proteger tu bienestar general.

¿Cómo apoya tu salud el dentista?:



- Detectando la enfermedad de las encías que puede afectar tu corazón.
- Tratando la enfermedad de las encías para ayudar a reducir la inflamación relacionada con problemas del corazón.
- Midiendo tu presión arterial durante las visitas dentales para monitorizar la salud de tu corazón.

Cada visita a tu dentista es otro paso para proteger tu corazón y mantener tu bienestar a largo plazo. Al incluir tu cuidado dental en tu rutina general de salud, te estás dando la mejor oportunidad de tener una vida más sana y más larga.



UNA SONRISA SANA IMPORTA

La boca, puerta de entrada a la salud.

Tu boca es una puerta de entrada y un reflejo de tu salud en general. Afecta a todo tu cuerpo.

Los gérmenes pueden causar caries, enfermedad de las encías, infecciones e inflamación que se extienden más allá de tu boca. Pueden llegar a tu corazón y provocar problemas de salud.



¿Lo sabías?

3 veces más riesgo

Si dejas infecciones dentales sin tratar podrías casi triplicar tu riesgo de problemas del corazón.

Encías sangrantes

son una señal de inflamación que puede afectar tu corazón.



HÁBITOS DIARIOS QUE TE PROTEGEN

La prevención comienza 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 protegerlos a ambos. Pequeños hábitos y consistencia resultan en grandes beneficios salud.

- Cepíllate los dientes dos veces al día durante 2 minutos usando pasta dental con fluoruro.
- Usa seda dental o cepillo interdental una vez al día.
- Cepíllate la lengua.
- Come más frutas, vegetales y proteínas magras.
- Controla tu presión arterial regularmente para detectar señales tempranas de problemas.
- Limita el azúcar y los alimentos ultraprocesados.
- Deja de fumar, vapear o usar cigarrillos electrónicos.
- Visita a tu dentista y a tu médico con regularidad.
- Pregunta a tu dentista sobre la conexión entre la salud oral y la salud del corazón.



PEQUEÑOS GESTOS DIARIOS, GRANDES BENEFICIOS EN SALUD.



MANTÉN UNA BUENA HIGIENE BUCODENTAL



COME SANO



MUÉVÉTE



VISITA PERIÓDICAMENTE A TU DENTISTA

CONEXIÓN BOCA Y CORAZÓN

Los gérmenes en tu boca pueden viajar a través de tu cuerpo por la sangre.

Cuando tus encías están hinchadas, rojas o sangran con facilidad, eso se llama inflamación. Significa que tu cuerpo está luchando contra los gérmenes.



Pero si tu boca se mantiene inflamada por mucho tiempo, esos pequeños gérmenes y las sustancias químicas de la inflamación pueden entrar en tu torrente sanguíneo.



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

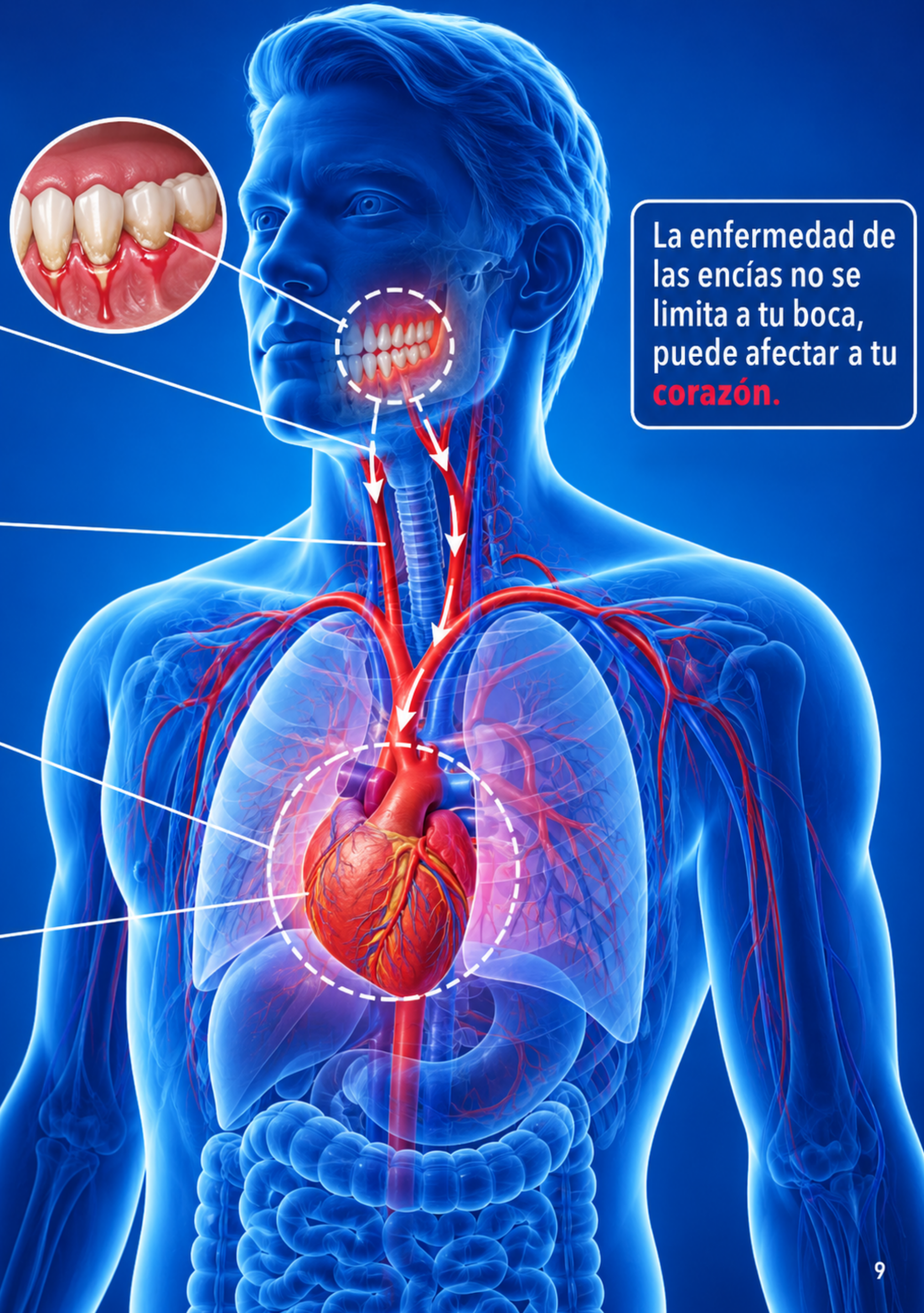


Cuando tus vasos sanguíneos se comprimen o se bloquean, la sangre fluye con más dificultad. Eso obliga a tu corazón a trabajar más, lo que puede aumentar tu presión arterial.





La enfermedad de las encías o otros problemas orales no se limitan solo a tu boca. Pueden afectar a todo tu cuerpo, incluso a tu corazón.


La enfermedad de las encías no se limita a tu boca, puede afectar a tu corazón.



La pérdida de dientes se asocia con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, lo que pone de relieve la necesidad de cuidar la salud bucodental para mantener el bienestar cardiovascular.



CADA CITA CUENTA

Planificar es mejorar tu salud.

Antes de tu cita:

- Haz una lista de tus medicamentos (incluyendo aquellos sin receta y suplementos).
- Anota cualquier síntoma o cambio en tu salud oral (encías sangrantes, boca seca).
- Escribe preguntas sobre tu corazón y tu salud oral.
- Lleva el registro de las últimas mediciones de tu presión arterial.



Durante tu cita:

- Comparte tus hábitos y preocupaciones sobre tu salud oral.
- Pregunta cómo tu salud oral puede afectar a tu corazón.
- Explica cualquier efecto secundario de tus medicamentos que afectan tu boca.

Después de tu cita:

- Dale seguimiento a cualquier consejo que te hayan suministrado.
- Mantén a tu dentista al tanto de tu evolución clínica e infórmale de cualquier anomalía.
- Programa tus próximas citas.



PREGUNTAR ES DE SABIOS

Pregúntale a tu dentista:

- ¿Hay señales en mi boca que indiquen otros problemas de salud?
- ¿Qué debo hacer si me sangran las encías mientras me cepillo?
- ¿Hay tratamientos dentales que puedan afectar mi presión arterial o mi corazón?
- ¿Me aconseja programar una cita de seguimiento con mi médico?

Pregúntale a tu médico:

- ¿Con qué frecuencia debo medirme la presión arterial?
- ¿Qué exámenes necesito hacerme según mi edad, historial médico y factores de riesgo en mi familia?
- ¿Mis medicamentos pueden afectar a mi boca?
- ¿Son importantes mis revisiones dentales?
- ¿Hay algo en especial de lo que deba informar a mi dentista?

Mantenerte siempre saludable

Los 8 pasos esenciales, de la Asociación Americana del Corazón, pueden ayudarte a mejorar tu salud en general.

1. Elegir alimentos naturales y limitar el azúcar.
2. Estar más activo. Ponte como meta 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.
3. Controlar el azúcar en la sangre, especialmente, si eres diabético.
4. Mantener un peso saludable, balanceando calorías y ejercicio.
5. Controlar el colesterol.
6. Vigilar la presión arterial periódicamente.
7. Dejar el tabaco. Evita todas sus formas, incluyendo el vapeo.
8. Dormir bien. Idealmente entre 7 y 9 horas cada noche.



Salud oral y prevención

EL RESUMEN



Cepíllate los dientes, al menos, dos veces al día



Usa siempre una pasta dentífrica con flúor



Realiza la higiene interdental diariamente



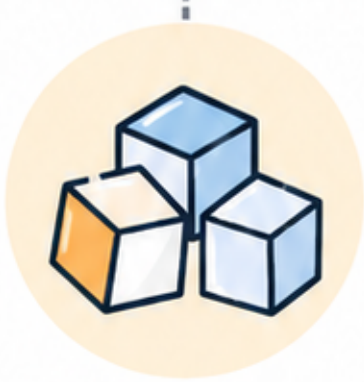
Visita periódicamente a tu dentista



Usa enjuague solamente si tu dentista te lo recomienda



No fumes y evita las bebidas alcohólicas



Come sano y no abuses de los azúcares



Hidrátate bien bebiendo agua



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

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.

CONSEJO DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA

FDE
Fundación Dental Española



Salud Oral y Corazón