

Cómo Mantener sus Dientes y Encías Saludables: Consejos para Pacientes con Enfermedades Cardíacas

Usted sabe acerca de su enfermedad cardíaca, pero ¿sabía que la enfermedad de las encías (periodontal) puede afectar su corazón? Los riesgos comunes de enfermedades cardíacas incluyen fumar, la obesidad, el colesterol alto o la presión arterial alta. Ahora, cada vez más evidencia sugiere que la enfermedad periodontal puede aumentar su riesgo de enfermedades cardíacas. De hecho, investigadores han descubierto que las personas con enfermedad periodontal tienen casi dos veces más probabilidades de sufrir enfermedad de las arterias coronarias.¹ La buena salud oral no sólo mantiene la boca y las encías libres de infección, sino que también puede tener un efecto positivo en la salud del corazón.

¿Qué es la enfermedad periodontal (de las encías)?

Las enfermedades periodontales son infecciones de las encías, los huesos y las fibras que unen el diente al hueso y los sostienen en la mandíbula. La causa principal de estas enfermedades es la placa, una película pegajosa que se forma en los dientes y está llena de bacterias. Si no se retira la placa todos los días con el cepillado y el uso del hilo dental, la placa puede fijarse en el diente y endurecerse hasta convertirse en sarro (cálculos) que a su vez acumula más placa. Las bacterias de la placa liberan toxinas que, junto con las propias defensas del cuerpo contra las bacterias, irritan las encías, causando inflamación e infección. Fumar puede empeorar estos síntomas, especialmente en pacientes con condiciones de salud crónicas como enfermedades cardíacas.

Los Signos Comunes de la Enfermedad Periodontal Incluyen:

- Encías rojas e inflamadas que son sensibles al tacto y sangran durante el cepillado y el uso de hilo dental
- Encías que se retraen de los dientes dejando más estructura dental (la corona y/o las raíces) expuesta
- Depósitos de placa de color blanco lechoso o amarillento que generalmente se acumulan entre los dientes
- Pus entre los dientes, que también puede estar sensible e inflamada en el área de las encías
- Dientes flojos o sensibles
- Mordida que se siente diferente
- Olor bucal desagradable y nauseabundo

Además de problemas en las encías, los pacientes con enfermedades cardíacas que toman ciertos medicamentos pueden sentir la boca seca debido a un menor flujo de saliva; esto puede producir dolor, úlceras, infección y caries. Si presenta alguno de estos síntomas, consulte a su dentista o periodoncista.

¿Cómo podría afectar la enfermedad periodontal al corazón?

Existen varias teorías que explican la relación entre la enfermedad periodontal y la enfermedad del corazón.

Bacterias Bucales

Una teoría señala que las bacterias bucales pueden afectar al corazón cuando entran al torrente sanguíneo, se adhieren a placas de grasa en los vasos sanguíneos del corazón y causan coágulos. Los coágulos de sangre pueden obstruir el flujo sanguíneo normal, lo que puede restringir la cantidad de nutrientes y oxígeno que necesita el corazón para funcionar correctamente. El efecto a largo plazo de la periodontitis crónica, como la exposición prolongada a las bacterias, puede ser lo que en última instancia cause enfermedades cardiovasculares, que posiblemente tengan como resultado un ataque cardíaco, según un artículo de la *Journal of Periodontology (Revista de Periodontología)*, la publicación oficial de la American Academy of Periodontology (Academia Estadounidense de Periodontología).

Inflamación y Acumulación de Placa

Otra posibilidad es que la inflamación causada por la enfermedad periodontal aumente la acumulación de placa, que puede contribuir a la inflamación de las arterias. La remoción de la placa dental puede ser un paso importante para prevenir la periodontitis y la enfermedad de las arterias coronarias, según un estudio publicado en la *Journal of Periodontology*, (Zaremba, et al, 2007).

Agravamiento de una Condición Cardíaca Existente

La enfermedad periodontal también puede exacerbar las condiciones cardíacas existentes. Los pacientes en riesgo de sufrir endocarditis infecciosa (inflamación de la cubierta interna del corazón) pueden requerir antibióticos antes de someterse a procedimientos dentales. Su dentista general o periodoncista, en colaboración con su médico de atención primaria o cardiólogo, podrá determinar si su condición cardíaca requiere el uso de antibióticos antes de los procedimientos dentales.

¿Cómo podría el tratamiento periodontal ayudar a mejorar el corazón?

El tratamiento periodontal puede ayudar a restaurar la elasticidad de las arterias que irrigan sangre al corazón. Los estudios también han sugerido una relación entre la enfermedad periodontal y la aterosclerosis (enfermedad que afecta los vasos sanguíneos arteriales) y han propuesto que el tratamiento periodontal puede reducir el riesgo cardiovascular.²

¿Qué puede hacer su dentista o periodoncista (especialista en encías) por usted?

Las enfermedades de las encías se consideran cada vez más una complicación relacionada con las enfermedades cardíacas. Es importante que los pacientes cardíacos cumplan con sus citas dentales, estén al tanto de las opciones de tratamiento y mantengan informado a su dentista y/o periodoncista acerca de cualquier cambio en su salud dental o general. De acuerdo con la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), si padece alguna enfermedad del corazón, usted tiene tres responsabilidades en lo que respecta a su salud oral:

1. Establecer y mantener una boca saludable. Practicar una buena higiene bucal y visitar a su dentista regularmente.
2. Asegurarse de que su dentista sepa que usted tiene un problema cardíaco.
3. Seguir atentamente las instrucciones de su médico y dentista cuando le receten medicamentos especiales como antibióticos.

Las primeras etapas del tratamiento pueden incluir raspado de sarro periodontal y de raíz, donde se retira la placa y el sarro de las bolsas alrededor de los dientes y se suavizan las superficies de las raíces. Algunos pacientes pueden necesitar tratamientos adicionales si su enfermedad está más avanzada. Los pacientes con enfermedades cardíacas existentes o aquellos que están en riesgo de sufrir una futura enfermedad cardíaca pueden necesitar tratamientos adaptados específicamente a su condición.

¿Qué debería considerar al hacer una cita dental?

Es posible que los pacientes con enfermedades cardíacas deseen programar sus citas en un momento del día que recomiende su dentista y médico para minimizar el estrés. Los pacientes cardíacos deben llevar sus medicamentos al visitar al dentista, y deben hablar con el dentista sobre su enfermedad cardíaca y todos sus medicamentos ya que éstos podrían afectar al tratamiento. Lo más probable es que el dentista y el médico trabajen juntos para analizar las opciones de tratamiento y determinar el mejor abordaje.

Fuentes

American Heart Association. "Dental Care and Heart Disease," AHA, 2008.

American Academy of Periodontology. "Gum Disease Links to Heart Attack and Stroke," AAP, 2008.

American Academy of Periodontology. "A Healthy Smile May Promote a Healthy Heart," AAP, 2008.

American Academy of Periodontology. "AAP Statement on Periodontal Treatment and Improvement in Cardiovascular Health," AAP, 2007.

American Academy of Periodontology. "What Does Your Mouth Say about Your Heart?," AAP, 2007.

¿Qué puede hacer para mantenerse saludable?

Además de seguir el consejo de su médico, dentista y periodoncista, los pacientes con enfermedades cardíacas pueden tomar las siguientes medidas por su cuenta para mantener sus dientes y encías saludables:

- Cepílese después de cada comida y refrigerio con un cepillo de dientes de cerdas suaves.
- Use el hilo dental al menos una vez al día.
- Para los pacientes que usan dentaduras postizas, es importante mantenerlas limpias.
- Pida consejos a su higienista, dentista y/o periodoncista sobre cuál es la mejor forma de mantener los dientes y las encías limpias.
- Haga que un profesional le realice una limpieza dental regularmente, dos veces al año es lo recomendado para la mayoría de los pacientes, aunque si usted tiene enfermedad de las encías se le podría sugerir que realice limpiezas más frecuentes.
- Si tiene algún problema con sus dientes y encías, infórmele a su dentista para que lo traten de inmediato.
- Hágle saber a su dentista si tiene las encías rojas, le duelen, le sangran o se retraen de los dientes.
- Dígale a su dentista que tiene una enfermedad cardíaca.
- Si fuma, trabaje con su médico para intentar dejar el hábito.
- Trabaje con su médico para mantener un peso saludable y el nivel adecuado de ejercicio.

Mantener sus dientes y encías saludables le ayudará a luchar contra su enfermedad cardíaca. Los buenos hábitos dentales no sólo son una manera de tener una boca saludable, sino también un corazón saludable.

Por Michael D. Weitzner, DMD, MS
Vicepresidente, Desarrollo de Productos Clínicos
Julio de 2008

¹ Academy of Periodontology, <http://www.perio.org/consumer/mbc.heart.htm>.

² Tonetti MS, D'Aiuto F, Nibali L, Donald A, Storry C, Parkar M, Suvan J, Hingorani AD, Vallance P, Deanfield J. Treatment of Periodontitis and Endothelial Function, *N Engl J Med* 356:911, 1 de marzo de 2007.

UnitedHealthcare Dental®

La cobertura de UnitedHealthcare Dental es proporcionada por o a través de United HealthCare Insurance Company o sus afiliadas. Los servicios administrativos son ofrecidos por Dental Benefit Providers, Inc., Dental Benefit Administrative Services (sólo para CA), United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.