

Enfermedades cardíacas y salud bucal

Explore la relación entre su salud bucal y su salud cardíaca



Las enfermedades cardíacas cobran unas 610,000 vidas cada año, convirtiéndose en la primera causa de muerte tanto para hombres como para mujeres en Estados Unidos.¹ ¿Sabía que los investigadores descubrieron una relación entre esta mortal enfermedad y la salud de las encías?”

Según un estudio realizado en 2016, tener una enfermedad de las encías aumenta en un 28 % el riesgo de padecer un primer infarto.²

A pesar de que las conclusiones indican que existe una relación estrecha entre las enfermedades de las encías y las enfermedades cardíacas, la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) afirma que aún no se puede afirmar que unas causen las otras. Las dos enfermedades comparten algunos de los factores de riesgo, los cuales incluyen el consumo de tabaco, una mala nutrición y la diabetes. Algunos estudios indican que la inflamación causada por las enfermedades periodontales podría ser responsable de esa relación.³

Disminuya su riesgo

Según un estudio de 2014 publicado en el *American Journal of Preventive Medicine*, el tratamiento de las enfermedades de las encías puede ayudar a minimizar considerablemente el daño causado por las Enfermedades de las Arterias Coronarias (CAD, por sus siglas en inglés).⁴ Los pacientes que recibieron tratamiento por enfermedades en las encías tuvieron menos gastos médicos y menos hospitalizaciones a causa de CAD.

¿Sabía que...?

El tratamiento de las enfermedades de las encías puede mejorar su salud cardiovascular.

¹ Underlying cause of death, 1999-2015 request. <https://wonder.cdc.gov/ucd-icd10.html>.

² Rydén L. Response by Rydén to Letter Regarding Article, "Periodontitis Increases the Risk of a First Myocardial Infarction: A Report From the PAROKRANK Study". *Circulation*. 2016;134(1):e2.

³ Periodontology AA of. Gum disease and heart disease. https://www.perio.org/consumer/heart_disease.

⁴ Jeffcoat M, Jeffcoat R, Gladowski P, Bramson J, Blum J. Impact of periodontal therapy on general health: Evidence from insurance data for five systemic conditions. *American Journal of Preventive Medicine*. 2014;47(2):166-74. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24953519>.

La prevención es la mejor medicina

Unos hábitos saludables regulares pueden disminuir el riesgo de padecer tanto de enfermedades de las encías, como de enfermedades cardíacas.

Además, si ya padece de una o ambas de estas enfermedades, estas estrategias pueden ayudarlo a reducir su impacto.

- **Cepílese y use hilo dental con regularidad.** Para remover la placa bacteriana, cepílese los dientes durante al menos dos minutos, dos veces al día y no olvide usar hilo dental.
- **Siga una dieta saludable,** rica en nutrientes esenciales (especialmente vitaminas A y C). Reduzca o elimine los azúcares y almidones.

- **Evite fumar y usar tabaco sin humo.** Estos hábitos pueden destruir sus encías y aumentar sus posibilidades de padecer de una enfermedad cardíaca.
- **Visite al dentista** para tener limpiezas y chequeos regulares. Su dentista puede identificar las señales de las enfermedades sistémicas y detectar de manera temprana cualquier enfermedad de las encías. Informe siempre a su dentista de su historial médico, de su estado clínico actual y de cualquier medicamento que esté tomando.



¿Desea obtener más información?

Consulte artículos relacionados sobre la Conexión entre el cuerpo y la boca en es.mysmileway.com