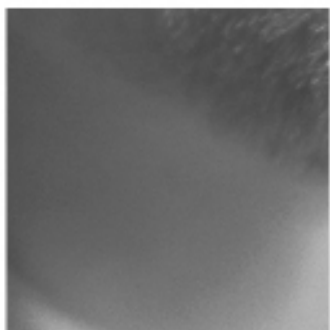
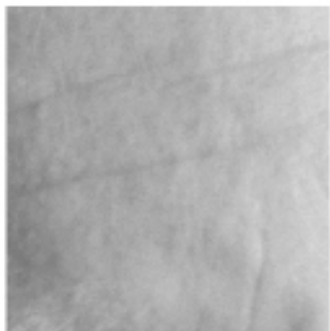


# ¿Quiere un consejo que puede salvarle la vida?

## Consulte a su higienista dental acerca de los signos y síntomas bucales de la diabetes

7/16/10



Los datos citados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention o CDC, por sus siglas en inglés), la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association o ADA, por sus siglas en inglés) indican que la diabetes provocó más de 210,000 muertes en los Estados Unidos en el 2000.<sup>1</sup> Actualmente es reconocida por el CDC como la sexta causa principal de muerte entre los estadounidenses, ya que 18 millones de ellos sufren de diabetes y 41 millones sufren de pre-diabetes.<sup>1</sup>

No obstante, la ayuda para detectar la diabetes puede provenir de una fuente poco común: un higienista dental certificado. Los estudios de investigación han descubierto una conexión entre la enfermedad periodontal (de encías) y la diabetes. Los síntomas de la enfermedad por lo general aparecen en la boca, mientras que casi un tercio de las personas con diabetes tiene enfermedad periodontal grave.<sup>1</sup> Se cree que ésta es una consecuencia de la mayor susceptibilidad del paciente diabético a desarrollar infecciones. A la inversa, la enfermedad periodontal grave puede aumentar el riesgo de diabetes y puede provocar una dificultad mayor para manejar la glucemia (azúcar en la sangre). No obstante, los estudios han hallado que los pacientes que reciben tratamiento por la enfermedad periodontal pueden ser capaces de controlar la enfermedad con menos insulina.

De acuerdo con la Asociación Americana de Higienistas Dentales (American Dental Hygienists' Association o ADHA, por sus siglas en inglés), los higienistas

## Signos de advertencia de diabetes:

- Orina frecuente
- Hambre extrema
- Sed inusual
- Fatiga extrema
- Infecciones frecuentes
- Vista borrosa
- Pérdida de peso inusual

Haga una cita de salud bucal si nota o experimenta alguno de estos signos de advertencia de la enfermedad periodontal:

- Encías sangrantes cuando se cepilla o come
- Encías rojas, inflamadas o sensibles
- Encías que se retraen de los dientes
- Pus entre los dientes y las encías al tocar las encías
- Cambio en la forma en que los dientes se juntan al morder
- Mal aliento persistente o gusto inusual en la boca.

En función de las investigaciones que indican que la enfermedad periodontal y la diabetes complican una a la otra, la ADA y la ADHA recomiendan lo siguiente:

- Controle su glucemia
- Lávese los dientes y hágase un chequeo por lo menos cada seis meses
- Cepílese por lo menos dos veces por día para remover placa, usando un cepillo de nylon blando con cerdas de extremos redondeados
- Incline las cerdas en un ángulo de aproximadamente 45 grados contra la línea de la encía y cepille suavemente con movimientos circulares
- Cepille el frente y la parte de atrás y también cepille las superficies de masticación
- Cepille la superficie superior de la lengua
- Use hilo dental por lo menos una vez al día para remover la placa y las bacterias entre los dientes. Existen sujetadores de hilo especiales y diversos tipos de hilos para facilitar su uso.

dentales a menudo detectan síntomas de diabetes durante los exámenes de salud bucal de rutina. La saliva espumosa e inusualmente seca y el tejido irritado dentro de la boca son signos de la enfermedad. Además, los pacientes diabéticos con frecuencia pierden más dientes que los pacientes que no padecen la enfermedad.

De acuerdo con la ADA, la diabetes que no se controla o no se trata puede provocar complicaciones graves y potencialmente mortales, como ceguera; ne-

fropatía; cardiopatía y accidentes cerebrovasculares; y neuropatía que puede conducir a la amputación de una extremidad.

Además de ayudar a los pacientes a entender la conexión entre el cuidado de la salud bucal y la salud general, los higienistas dentales educan a los pacientes acerca de la higiene bucal adecuada y tratan la enfermedad periodontal para prevenir que avance y complique otras enfermedades.

Para más información sobre la diabetes y las enfermedades relacionadas, y sobre el Mes Americano de la Diabetes en Noviembre, visite el sitio de la American Diabetes Association en **[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)**.

Y para más información acerca del cuidado apropiado de la salud bucal, como también instrucciones de

cepillado y uso de hilo dental, consulte a su higienista dental certificado o visite el sitio web de la ADHA, **[www.adha.org](http://www.adha.org)**.

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Hoja informativa nacional: Información general y estimaciones nacionales sobre la diabetes en los Estados Unidos, 2003. Edición revisada. Atlanta, GA: U.S. Departamento de Salud y Servicios Humanos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2004.



**American  
Dental  
Hygienists'  
Association** **444 N Michigan Ave  
Suite 3400  
Chicago, IL 60611**