

La salud bucal y la diabetes

¿Qué relación hay entre la diabetes y la salud bucal?

Los diabéticos tienen mayor riesgo de sufrir problemas de salud bucal, tales como enfermedad de las encías y caries. La enfermedad de las encías también puede ser una alerta de diabetes. Es importante controlar los niveles de azúcar en la sangre y tener buenos hábitos de salud bucal para reducir el riesgo de complicaciones bucales. Si usted tiene diabetes consulte a su dentista y su profesional de atención médica primaria (médico, enfermera o asistente médico).

¿Cuáles son los problemas de salud bucal más frecuentes relacionados con la diabetes?

La diabetes dificulta que su cuerpo combata las infecciones aumentando el riesgo de sufrir:

- **Enfermedad de las encías (periodontitis)** por acumulación de sarro en la boca, que puede causar infecciones profundas en las encías. También ocasiona pérdida de tejidos, huesos y dientes y aumenta el riesgo de sufrir problemas graves, como infarto de corazón o derrame cerebral.
- **Candidiasis oral (llamada también muguet oral o algodoncillo)** presenta incómodos parches blanquecinos en la boca o pequeñas grietas blancas en las comisuras.
- **Sequedad bucal** produce irritaciones, úlceras, infecciones y caries. Puede deberse al uso de medicamentos para la hipertensión, la depresión u otros problemas de salud.



¿Cuáles son las señales de alerta de los problemas de salud bucal relacionados con la diabetes?

- Inflamación, enrojecimiento o sensibilidad de las encías, o dolor en la boca
- Sangrado durante el cepillado, el uso del hilo dental o la masticación
- Pérdida o separación de dientes
- Llagas en la boca
- Mal aliento, sabor desagradable en la boca o pérdida del sentido del gusto
- Parches blancos en la boca
- Sensación pegajosa o de sequedad en la boca

¿Cómo se diagnostican los problemas de salud bucal?

Los problemas de salud bucal se diagnostican al examinarle la boca, dientes, encías y la lengua. Las radiografías de la boca pueden ser ayudar al diagnóstico. Si tiene otro problema relacionado con su diabetes, comuníquelo al profesional de atención médica primaria.



La salud bucal y la diabetes

¿Cuál es el tratamiento para estos problemas?

- La enfermedad de las encías se trata retirando el sarro y las bacterias de sus dientes y encías mediante una limpieza profunda.
- Medicamentos especiales como enjuagues bucales, gel o antibióticos orales.
- Si la enfermedad de las encías es más grave podría necesitar una cirugía dental.
- Si los medicamentos que toma le provocan sequedad bucal pueden cambiárselos por otros.
- Su profesional de atención médica primaria puede ayudarle a adquirir hábitos de dieta y ejercicio para mejorar su diabetes.

¿Cómo puedo prevenir estas complicaciones si tengo diabetes?

- Colabore con su profesional de atención médica primaria para controlar sus niveles de azúcar en la sangre.
- Cuídese la boca cepillándose dos veces al día, usando el hilo dental una vez al día y acudiendo a revisiones dentales dos veces al año.

- No fume y absténgase de usar productos de tabaco.
- Si utiliza prótesis dentales, retíreselas y límpielas diariamente.
- Consulte con su dentista o su profesional de atención médica primaria sus preguntas relacionadas con su salud bucal.
- Comuníquese a su dentista y su profesional de atención médica primaria los medicamentos que está tomando.

Pregunte a su profesional de atención médica primaria:

- ¿Examinará mi boca en mis consultas de atención médica primaria?
- Si usted no es dentista ¿por qué es importante que examine mi boca?
- ¿Qué riesgo de sufrir enfermedad de las encías?
- ¿Debo decirle a mi dentista que tengo diabetes?
- ¿Causan sequedad bucal los medicamentos que tomo?
- ¿Cómo controlo mejor mi diabetes?

Más información

- **American Diabetes Association:** www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/oral-health-and-hygiene/diabetes-and-oral-health.html
- **American College of Physicians:** www.acponline.org/patients_families/products/brochures/protected/Diabetes_Spanish.pdf
- **American Dental Association:** www.mouthhealthy.org/en/az-topics/d/diabetes

Notes:

