

Evite los problemas de la diabetes:

Mantenga los dientes
y encías sanos



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Diabetes Information Clearinghouse

Evite los problemas
de la diabetes:
Mantenga los dientes
y encías sanos



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Diabetes Information Clearinghouse

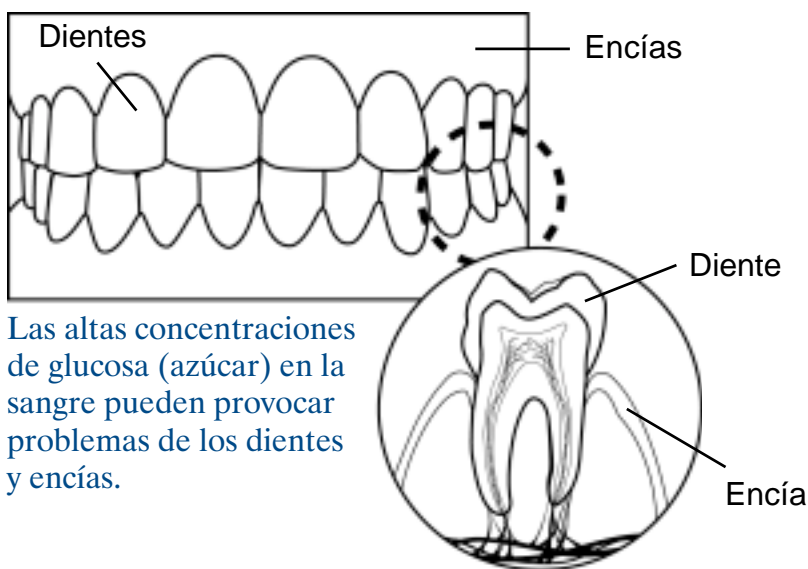
Contenido

¿En qué consisten los problemas de la diabetes?	1
¿Qué debo hacer diariamente para permanecer sano a pesar de la diabetes?	2
¿Cómo afecta la diabetes a los dientes y encías?	3
¿Como puedo saber si mis dientes y encías han sido afectados por la diabetes?	5
¿Cómo puedo mantener sanos los dientes y encías?	6
¿Cómo puede el dentista mantener sanos mis dientes y encías?	8
Para obtener más información	10
Otras publicaciones de esta serie	12
Agradecimientos	13

¿En qué consisten los problemas de la diabetes?

Los problemas de la diabetes surgen cuando se tiene demasiada glucosa (azúcar) en la sangre por mucho tiempo. Las altas concentraciones de glucosa en la sangre pueden perjudicar muchos órganos del cuerpo humano, como el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones. Los problemas de la diabetes pueden ser alarmantes, pero se puede hacer mucho para prevenirlos o para que no progresen con tanta rapidez.

Esta publicación trata sobre los problemas de los dientes y encías causados por la diabetes. Encontrará información sobre lo que usted puede hacer diariamente y durante el año para conservar la buena salud y prevenir problemas causados por la diabetes.



¿Qué debo hacer diariamente para permanecer sano a pesar de la diabetes?



Siga la dieta saludable que el médico o dietista le recomendó. Tome sus alimentos y bocadillos a la misma hora todos los días.



Haga ejercicio por lo menos 30 minutos casi todos los días. Hable con su médico para que le recomiende el tipo de actividad física más apropiado para usted.



Tome sus medicamentos para la diabetes a la misma hora todos los días.



Mida las concentraciones de glucosa en la sangre todos los días. Cada vez que lo haga, anote el resultado en la hoja de registro. Llame a su médico si los resultados están demasiado altos o demasiado bajos durante 2 ó 3 días.



Revísele los pies diariamente para ver si tiene cortaduras, ampollas, llagas, hinchazón, enrojecimiento o si tiene las uñas doloridas.



Cepílese los dientes y encías diariamente, y use seda dental.



No fume.

¿Cómo afecta la diabetes a los dientes y encías?

Todos podemos tener problemas de los dientes y encías. Sobre los dientes se acumula una película pegajosa llena de microbios. Esta película se llama placa. Las altas concentraciones de glucosa en la sangre hacen que estos organismos (bacterias) crezcan. Las encías se pueden poner rojas, doloridas e hinchadas y sangran cuando se cepilla los dientes.

Las personas que tienen diabetes pueden tener problemas de los dientes y encías más frecuentemente si las concentraciones de glucosa en la sangre permanecen altas. Las altas concentraciones de glucosa (azúcar) en la sangre pueden hacer que los problemas de los dientes y encías empeoren. Los dientes incluso se pueden caer.

Si usted tiene diabetes y es mayor de 45 años, el fumar puede aumentar la probabilidad de que usted tenga problemas graves de las encías.

Las primeras señales de que las encías están enfermas es cuando éstas se ponen rojas, doloridas y sangran. Esto puede causar periodontitis. La periodontitis es una infección en las encías y en el hueso que sujeta a los dientes en su lugar. Si la infección empeora, las encías se pueden separar del diente y el diente puede verse más largo.

Si piensa que tiene problemas de los dientes o encías, llame a su dentista.

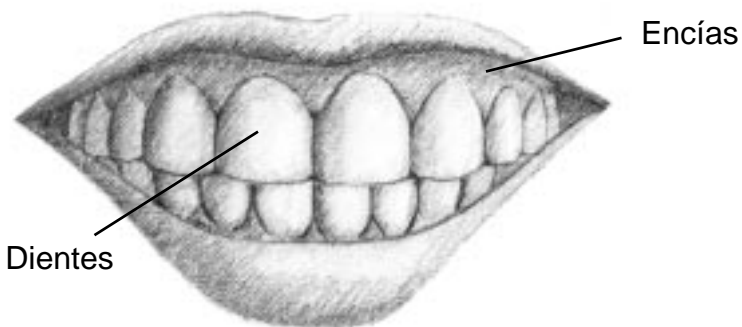


Si tiene diabetes, revítese los dientes y encías para ver si la enfermedad está causando problemas.

¿Como puedo saber si mis dientes y encías han sido afectados por la diabetes?

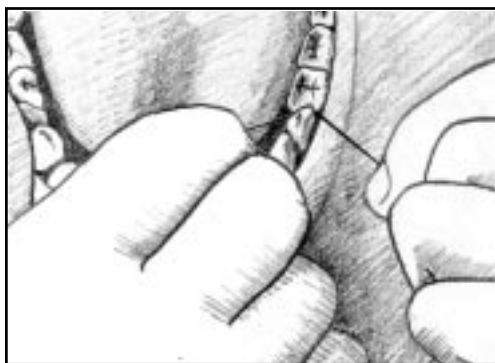
Si tiene uno o más de los siguientes problemas, es posible que la diabetes haya dañado los dientes y encías:

- Encías rojas, doloridas e hinchadas.
- Encías que sangran.
- Encías que se separan de los dientes y éstos parecen ser más largos.
- Dientes flojos o sensibles.
- Mal aliento.
- Su mordida se siente distinta.
- Dentaduras postizas que no le quedan bien.



¿Cómo puedo mantener sanos los dientes y encías?

- Controle las concentraciones de glucosa en la sangre para que estén muy cerca de los límites normales.
- Use seda dental por lo menos una vez al día. La seda dental impide que se acumule placa sobre los dientes. La placa puede endurecerse y crecer debajo de las encías y causar problemas. Utilizando un movimiento de vaivén, pase suavemente la seda dental entre los dientes jalándola de abajo a arriba varias veces.
- Lávese los dientes después de cada comida o bocadillos. Use un cepillo de cerdas suaves. Voltee las cerdas para que toquen la zona donde empieza la encía y cepille suavemente. Use movimientos circulares pequeños. Cepille el frente, la parte de atrás y la parte de arriba de cada diente.



Cepílese los dientes y encías diariamente, y use seda dental.

- Si tiene dentadura postiza, manténgala limpia.
- Cuando vaya al dentista, pídale que le enseñe la mejor manera de cepillarse los dientes y encías y usar seda dental. Pregúntele cuál es el mejor cepillo y pasta dental para usted.
- Si piensa que tiene problemas de los dientes o encías, llame a su dentista inmediatamente.
- Llame al dentista si sus encías están rojas, doloridas o hinchadas; si las encías se están desprendiendo de los dientes; si tiene un diente que le duele y podría estar infectado, o si su dentadura postiza le lastima.
- Acuda al dentista dos veces al año para que le revisen los dientes y encías y para que le hagan una limpieza.
- Si el dentista le dice que hay algún problema, atiéndase inmediatamente.
- Asegúrese de decirle al dentista que usted tiene diabetes.
- Si usted fuma, hable con su médico para que le diga cómo puede dejar de fumar.



¿Cómo puede el dentista mantener sanos mis dientes y encías?

- Revisando y limpiando sus dientes y encías dos veces al año.
- Explicándole la mejor manera de cepillarse los dientes y encías, y de usar seda dental.
- Diciéndole si tiene problemas con los dientes o encías y qué es lo que se puede hacer al respecto.
- Asegurándose de que sus dentaduras postizas le queden bien.



Acuda al dentista dos veces al año para que le revisen y limpien los dientes.

Prepárese con anticipación. Algunos medicamentos para la diabetes bajan demasiado las concentraciones de glucosa en la sangre. Cuando las concentraciones de glucosa en la sangre están demasiado bajas, se dice que hay hipoglucemia. Si es así, antes de acudir a su cita, hable con su médico y dentista para que le digan qué debe usted hacer para controlar su glucosa mientras le dan tratamiento dental. Es posible que usted tenga que llevar comida y medicinas para la diabetes al consultorio del dentista.

Es posible que no pueda comer o masticar por unas cuantas horas o días si la boca está dolorida después del tratamiento dental. Para saber cómo modificar su rutina diaria mientras que la boca se le compone, pida a su médico que le diga

- Cuáles son los alimentos y bebidas que usted debe tomar.
- Cómo debe cambiar sus medicamentos para la diabetes.
- Con qué frecuencia debe medir sus concentraciones de glucosa en sangre.

Para obtener más información

Educadores de la diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos y otros proveedores de atención médica)

Para localizar a un educador de la diabetes, llame a la *American Association of Diabetes Educators* gratuitamente marcando el 1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874) o entre a Internet en www.aadenet.org y haga clic en “Find an Educator”.

Programas reconocidos de educación sobre la diabetes (programas que cuentan con la aprobación de la Asociación Americana de Diabetes)

Para localizar un programa cerca de usted, llame gratuitamente al 1-800-DIABETES (1-800-342-2383), o en Internet en www.diabetes.org/education/edustate2.asp.



Dietistas

Para localizar a un dietista cerca de usted, llame gratuitamente al *American Dietetic Association's National Center for Nutrition and Dietetics* al 1-800-366-1655, o entre a Internet en *www.eatright.org* y haga clic en "Find a Dietitian".

Dependencias gubernamentales

El Instituto Nacional de Investigación Odontológica y Craneofacial (NIDCR) forma parte de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de los EE.UU. Para obtener más información sobre problemas de los dientes y encías, escriba o llame al centro coordinador de información de NIDCR que se llama *National Oral Health Information Clearinghouse* (NOHIC) en 1 NOHIC Way, Bethesda, MD 20892-3500, (301) 402-7364; o visite *www.nohic.nidcr.nih.gov* en Internet.

Otras publicaciones de esta serie

La serie “Evite los problemas de la diabetes” consta de siete publicaciones que le pueden ayudar a prevenir los problemas causados por esta enfermedad.



Si desea que se le envíe gratuitamente alguna de estas publicaciones, llame, escriba, mande un fax o un mensaje electrónico a:

National Diabetes Information Clearinghouse
1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747 ó (301) 654-3327

Fax: (301) 907-8906

Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

Estas publicaciones también están disponibles en Internet en www.niddk.nih.gov. Haga clic en “Health Information”.

Agradecimientos

El *National Diabetes Information Clearinghouse* desea agradecer a todas las personas que participaron en la publicación de este folleto.

For American Association of Diabetes Educators
Lynn Grieger, R.D., C.D.E.
Arlington, VT
Celia Levesque, R.N., C.D.E.
Montgomery, AL
Teresa McMahon, Pharm.D., C.D.E.
Seattle, WA
Barbara Schreiner, R.N., M.N., C.D.E.
Galveston, TX

For American Diabetes Association
Phyllis Barrier, M.S., R.D., C.D.E.
Alexandria, VA
Linda Haas, Ph.C., R.N., C.D.E.
Seattle, WA
Kathleen Mahoney, M.S.N., R.N., C.D.E.
Drexel Hill, PA
Randi Kington, M.S., R.N., C.S., C.D.E.
Hartford, CT

Diabetes Research and Training Center
Albert Einstein School of Medicine
Norwalk Hospital
Norwalk, CT
Jill Ely, R.N., C.D.E.
Sam Engel, M.D.
Pam Howard, A.P.R.N., C.D.E.

Diabetes Research and Training Center
Indiana University School of Medicine
Indianapolis, IN
Madelyn Wheeler, M.S., R.D., F.A.D.A., C.D.E.

Diabetes Research and Training Center
VA/JDF Diabetes Research Center
Vanderbilt School of Medicine
Nashville, TN
Ok Chon Allison, M.S.N., R.N.C.S., A.N.P., C.D.E.
Barbara Backer, B.S.
James W. Pichert, Ph.D.
Alvin Powers, M.D.
Melissa E. Schweikhart
Michael B. Smith
Kathleen Wolffe, R.N.

Grady Health System
Diabetes Clinic
Atlanta, GA
Ernestine Baker, R.N., F.N.P., C.D.E.
Kris Ernst, R.N., C.D.E.
Margaret Fowke, R.D., L.D.
Kay Mann, R.N., C.D.E.

Marc Shlossman, D.D.S., M.S.
Chandler, AZ

Health Care Financing Administration
Baltimore, MD
Jan Drass, R.N., C.D.E.

Indian Health Service
Albuquerque, NM
Ruth Bear, R.D., C.D.E.
Dorinda Bradley, R.N., C.D.E.
Terry Fisher, R.N.
Lorraine Valdez, R.N., C.D.E.

Indian Health Service
Red Lake, MN
Charmaine Branchaud, B.S.N., R.N., C.D.E.

Medlantic Research Center
Washington, DC
Resa Levetan, M.D.

Texas Diabetes Council
Texas Department of Health
Austin, TX
Luby Garza-Abijaoude, M.S., R.D., L.D.

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747 ó (301) 654-3327

Fax: (301) 907-8906

Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

El *National Diabetes Information Clearinghouse* (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes y un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Fundado en 1978, el NDIC ofrece información sobre la diabetes a las personas que padecen de esta enfermedad y a sus familiares, a los profesionales sanitarios y al público en general. El NDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones, y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre la diabetes.

Publicaciones producidas del centro coordinador de información son revisadas cuidadosamente de científicos del NIDDK y de expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación esta disponible en la siguiente dirección de Internet www.niddk.nih.gov bajo de "Health Information" (Información sobre la Salud).



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health



NIDDK

National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 02-4280S
Noviembre de 2001