

# DIABETES Y SALUD ORAL: UNA RELACIÓN BIDIRECCIONAL



Henry Schein Cares  
FOUNDATION

Prevention  
is Power™

TAKE CHARGE OF YOUR HEALTH

CONOCE TU  
NIVEL DE RIESGO

**Casi 1 de 4 personas que viven con diabetes tienen gingivitis, lo que aumenta las probabilidades de que tengan problemas para regular el azúcar en la sangre.**

Las personas con diabetes y gingivitis tienen más probabilidades de enfrentar problemas de salud graves como cardiopatía, insuficiencia renal, y pérdida de visión.

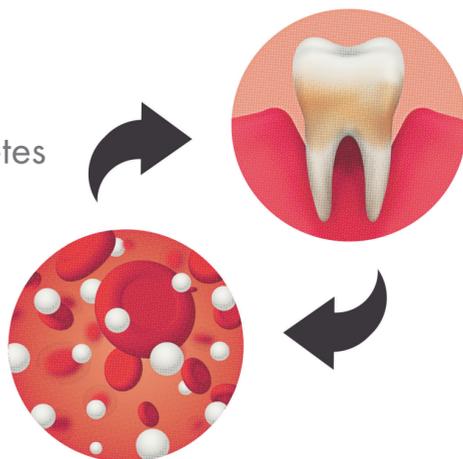
- ▶ Adultos de más de 20 años con diabetes tienen un 40% más de probabilidades de tener caries sin tratar
- ▶ Para mayores de 50, el riesgo aumenta – 56% más de probabilidades de perder dientes
- ▶ Problemas de encías, dientes, o aliento pueden ser señales tempranas de diabetes, y la diabetes puede empeorar esos problemas



## Conexión entre Encías y Diabetes

La conexión entre la diabetes y tu boca es bidireccional:

- ▶ Altos niveles de azúcar en la sangre hacen que la gingivitis empeore y sea más difícil de tratar.
- ▶ Las infecciones de las encías dificultan el control del azúcar en la sangre, creando un círculo de problemas de salud.



## Cómo la Diabetes Afecta Tu Boca

- ▶ **Boca Seca:** Los medicamentos y/o los problemas de azúcar en la sangre pueden hacer que produzcas menos saliva, lo que puede generar caries y gingivitis.
- ▶ **Gingivitis:** Los niveles altos de azúcar en la sangre causan inflamación de las encías.
- ▶ **Pérdida de Dientes:** La gingivitis sin tratar puede causar pérdida de dientes.
- ▶ **Sanación Lenta:** La diabetes debilita tu sistema inmune y dificulta la sanación de infecciones, incluyendo en tu boca.



## ACTÚA: CONTROLA EL AZÚCAR EN LA SANGRE Y PROTEGE TU BOCA

AL CONTROLAR TU DIABETES Y CUIDAR TUS DIENTES Y ENCÍAS, PUEDES PREVENIR LA PÉRDIDA O INFECCIÓN DE TUS DIENTES

### COSAS QUE HACER A DIARIO

- Lávate los dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro y limpia entre medio de los dientes
- Evita fumar o usar vaporizadores
- Sigue los consejos de tu médico para controlar la diabetes
- Haz al menos 30 minutos de actividad física moderada
- Come una dieta balanceada y elige alimentos bajos en azúcar para ayudar a controlar el azúcar en la sangre
- Evita el alcohol y las bebidas endulzadas con azúcar
- Toma tus medicamentos según la receta

### VISITA A TU MÉDICO

- Hazte chequeos regularmente para asegurar que tus niveles de azúcar están controlados
- Visita a tu doctor de inmediato si tienes una herida en el pie que no haya sanado o mejorado en unos días
- Preguntar cómo la diabetes afecta a tus encías y dientes directamente o a través de medicamentos
- Menciona cualquier dolor, irritación o sangrado bucal
- Pide consejos para revisiones médicas y acciones que puedas hacer en casa para mejorar tu salud en general

### VISITA A TU DENTISTA\*

- Hazte una limpieza al menos dos veces al año
- Dile a tu dentista si tus encías, dientes o aliento han sufrido cambios, como sangrado, resequeidad o molestias
- Pídele a tu dentista que revise si tienes señales de gingivitis o problemas relacionados a la diabetes
- Comparte tu historial médico, medicamentos actuales, y estado de diabetes
- Si necesitas atención especial, pídele

\* Tu dentista podría derivarte a un especialista en caso de que necesites atención extra

PARA MÁS INFORMACIÓN Y RECURSOS



[henryschein.com/preventionispower](http://henryschein.com/preventionispower)

SOCIOS DE LA FUNDACIÓN HENRY SCHEIN CARES EN PREVENCIÓN ES PODER



SOCIOS DE IMPLEMENTACIÓN