

La salud dental previene problemas de la tercera edad



Llegar a la tercera edad supone muchos más cuidados en la salud del ser humano. Estos cuidados no deben dejar de lado la supervisión de la salud dental. Los especialistas aseguran en el siguiente texto que los problemas cardiovasculares en las mujeres o la neumonía en damas y caballeros pueden prevenirse si se cuida la salud bucal durante toda la vida y se mantiene en la vejez. Adquirir hábitos de higiene adecuados desde que sale el primer diente y mantenerlos toda la vida no es sólo beneficioso para una buena imagen. Diversas investigaciones han constatado que una dentadura saludable puede prevenir algunas enfermedades, como dolencias de corazón en mujeres mayores de 60 años o neumonía en la tercera edad. Aunque con el paso de los años la cavidad bucal sufre algunos cambios que afectan al estado de salud general y a la calidad de vida, hay sencillas prácticas que pueden minimizar los males.

Las mujeres mayores que reciben atención dental regular son casi un tercio menos propensas a sufrir una enfermedad cardíaca que quienes no lo hacen. Ésta es la principal conclusión de un estudio publicado en la revista *Health Economics* y llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Virginia, en EEUU. Los datos del trabajo, recopilados entre 1996 y 2004 entre más de 7.000 personas de 44 a 88 años, constatan la necesidad de mantener los buenos hábitos respecto a la salud bucodental durante toda la vida. Las conclusiones también reflejan, aseguran los científicos, dos características más: las diferencias entre cómo los hombres y las mujeres desarrollan enfermedad cardiovascular y el hecho de que una buena salud dental no beneficia a los hombres en términos de patología cardíaca.

No es la primera vez que se relaciona con el desarrollo de enfermedades. Hace pocos meses, un estudio asoció la gingivitis con la arteriosclerosis y en 2008 también se relacionó la higiene dental con el desarrollo de neumonía en personas mayores de 65 años, en un estudio publicado en *Journal of the American Geriatrics Society*.

Encías y corazón: La conexión entre la enfermedad de las encías (periodontitis) y la enfermedad cardíaca ya se conocía por anteriores investigaciones. Un trabajo de mediados de 2009, realizado por investigadores de la Universidad de Kiel (Alemania), halló incluso una relación genética entre ambas: una mutación común, localizada en el cromosoma 9, en la enfermedad periodontal y cardiovascular. A pesar del factor genético, la acción individual es, no obstante, fundamental para prevenir esta dolencia, que provoca a menudo la pérdida total de los dientes.

Cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día con una crema con flúor, utilizar el hilo dental a diario y visitar al dentista de forma periódica para limpiezas profesionales y revisiones, son los principales hábitos que hay que seguir. Esto es importante, sobre todo, a partir de los 60 años, cuando la población se preocupa menos por su salud dental y sólo 41% realiza revisiones odontológicas cada 6 meses, según datos del estudio anual de

Prevención e Higiene Bucodental realizado por Vitaldent, en colaboración con la Universidad de Santiago de Compostela. Con la edad se aceleran ciertas alteraciones bucales, aunque se cepillen los dientes y se utilice hilo con regularidad, debido a la desmineralización que provocan los ácidos derivados de las bacterias de la placa. Usar prótesis, tomar ciertos medicamentos y algunos trastornos de la salud comunes en esta franja de edad hacen peligrar la dentadura. También aumenta la sensibilidad y los dientes quedan más desprotegidos ante el calor, el frío y la sequedad bucal.

Las visitas regulares al odontólogo, que se reducen por la idea de que el paso de los años hace inevitables ciertas dolencias, ayudan a solucionar estos problemas y, en el peor de los casos, a poner tratamiento cuanto antes. La enfermedad periodontal, la afección inflamatoria crónica más común en todo el mundo, se da sobre todo a partir de los 40 años. No obstante, al ser una enfermedad silenciosa, pasa desapercibida y no se pone remedio a tiempo. Por este motivo, los exámenes periódicos pueden asegurar la detección temprana y su tratamiento en las primeras etapas, cuando la enfermedad es reversible.

Enfermedad cardiovascular y mujeres: A menudo cuesta relacionar problemas de corazón con el sexo femenino. Hay estudios que relacionan los estrógenos de ellas con un efecto protector contra la enfermedad cardíaca porque ayuda a prevenir el desarrollo de arteriosclerosis. Sin embargo, cuando la mujer alcanza la menopausia, entre los 50 y 55 años, tiene las mismas probabilidades que el hombre de sufrir un evento cardíaco y, por tanto, el control de los factores de riesgo se convierte en primordial.

Datos de la American Heart Association muestran una cierta "despreocupación" femenina hacia su corazón: sólo el 13% de las mujeres piensa que la cardiopatía es una amenaza para su salud. En los últimos años, estudios como el mencionado se han centrado en la enfermedad cardiovascular y la mujer, y todos han constatado una estrecha relación. Los trabajos han mostrado que las mujeres experimentan signos de alerta no diagnosticados semanas, meses e, incluso, años antes de tener un ataque cardíaco. Estos síntomas, no obstante, son diferentes a los clásicos masculinos. Sumados a la opresión en el pecho, dolor en el brazo y dificultades para respirar, las mujeres también pueden tener en ocasiones náuseas, exceso de fatiga, mareos, problemas para dormir, indigestión o ansiedad. Pero, como en general no está relacionado con el corazón, a menudo se asocia al estrés.

La American Heart Association ha publicado pautas con relación a la prevención de la enfermedad cardiovascular en las mujeres, no muy lejos de las recomendaciones masculinas: no fumar, mantener un peso saludable, realizar ejercicio moderado (media hora diaria), seguir una dieta cardiosaludable (con variedad de frutas, granos, productos lácteos sin o bajos en grasas, pescado, legumbres y fuentes de proteína bajas en grasas saturadas), buscar diagnóstico y tratamiento para la depresión (las mujeres tienen más riesgo de sufrir depresión que los hombres cuando tienen enfermedad cardíaca) y tomar suplementos de ácidos grasos omega-3, si se tiene alto riesgo de evento cardiovascular.

Por último, quienes han sufrido un ataque o la colocación de un "stent" deberían seguir un programa de rehabilitación cardíaca exclusivo para mujeres. Estos programas han mostrado ser más eficaces que los dirigidos a ambos sexos.