

## Cómo prevenir los problemas de la diabetes

# Mantenga sanos los dientes y las encías

(How to prevent diabetes problems:  
Keep your teeth and gums healthy)



U.S. Department  
of Health and  
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

**NIDDK** | NATIONAL INSTITUTE OF  
DIABETES AND DIGESTIVE  
AND KIDNEY DISEASES

National Diabetes Information Clearinghouse



# Cómo prevenir los problemas de la diabetes: Mantenga sanos los dientes y las encías

(How to prevent diabetes problems: Keep your teeth and  
gums healthy)



U.S. Department  
of Health and  
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

**NIDDK** | NATIONAL INSTITUTE OF  
DIABETES AND DIGESTIVE  
AND KIDNEY DISEASES

National Diabetes Information Clearinghouse

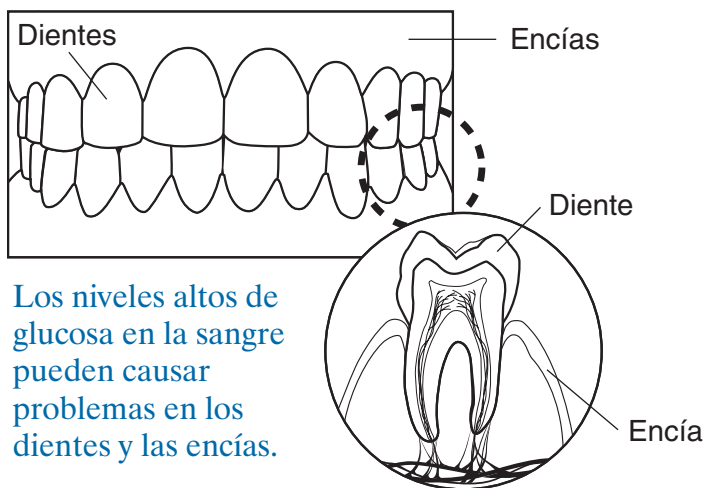
## Índice

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| ¿En qué consisten los problemas de la diabetes? .....                          | 1  |
| ¿Qué debo hacer diariamente para mantenerme sano a pesar de la diabetes? ..... | 2  |
| ¿Cómo es que la diabetes puede dañar los dientes y las encías?.....            | 3  |
| ¿Cómo sabré si hay daño en mis dientes y encías? .....                         | 5  |
| ¿Cómo puedo cuidarme los dientes y las encías?.....                            | 6  |
| ¿Cómo puede el dentista ayudarme con el cuidado de mis dientes y encías? ..... | 8  |
| Cómo obtener más información .....                                             | 10 |
| Otras publicaciones de esta serie.....                                         | 13 |
| Agradecimientos .....                                                          | 14 |

## ¿En qué consisten los problemas de la diabetes?

Los problemas de la diabetes surgen cuando hay demasiada glucosa en la sangre por mucho tiempo. Los niveles altos de glucosa en la sangre, también llamado azúcar en la sangre, pueden dañar muchos órganos del cuerpo como el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos y los riñones. La enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos puede causar ataques al corazón o derrames cerebrales. Usted puede hacer mucho para prevenir o retrasar los problemas de la diabetes.

Este librito contiene información sobre los problemas de los dientes y las encías causados por la diabetes. Obtendrá información sobre lo que puede hacer cada día y durante cada año para mantenerse sano y prevenir los problemas de la diabetes.



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



Siga el plan de comidas saludables que elaboraron usted y su médico o dietista.



Realice actividad física durante 30 minutos casi todos los días. Pregunte a su médico qué actividades son las mejores para usted.



Tome sus medicamentos según las indicaciones.



Mídase los niveles de glucosa en la sangre todos los días. Cada vez que lo haga, anote el resultado en la hoja de registro.



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



Cepíllese los dientes y use hilo dental todos los días.



Controle su presión arterial y colesterol.



No fume.

## ¿Cómo es que la diabetes puede dañar los dientes y las encías?

Todas las personas pueden tener problemas en los dientes y las encías. Sobre los dientes se acumula una película pegajosa llena de microbios que se llama placa. Los niveles altos de glucosa en la sangre contribuyen al crecimiento de estos microbios, también llamadas bacterias. Como resultado de esto, las encías se pueden poner rojas, doloridas e hinchadas y sangrar cuando se cepilla los dientes.

Las personas con diabetes pueden tener problemas en los dientes y las encías con más frecuencia si sus niveles de glucosa en la sangre permanecen altos. Los niveles altos de glucosa en la sangre pueden hacer que los problemas de los dientes y las encías empeoren. Los dientes incluso pueden caerse.

Fumar aumenta la probabilidad de sufrir problemas graves en las encías, especialmente si padece diabetes y tiene 45 años de edad o más.

Los primeros signos de estos problemas son enrojecimiento, dolor y sangrado en las encías. Estos problemas pueden provocar 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 pueden separarse de los dientes, haciéndolos parecer más largos.

Si piensa que tiene problemas de los dientes o las encías, llame al dentista.



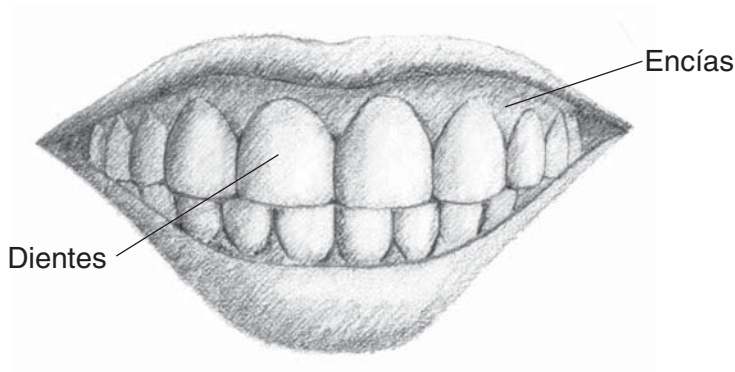
Revítese los dientes y las encías para ver si hay signos de los problemas causados por la diabetes.



## ¿Cómo sabré si hay daño en mis dientes y encías?

Si tiene uno o más de los siguientes problemas, es posible que tenga daño en los dientes y las encías causado por la diabetes:

- encías rojas, doloridas e hinchadas
- sangrado en las encías
- encías que se separan de los dientes, haciéndolos parecer más largos
- dientes flojos o sensibles
- mal aliento
- mordida que se siente distinta
- dentaduras postizas que no le quedan bien



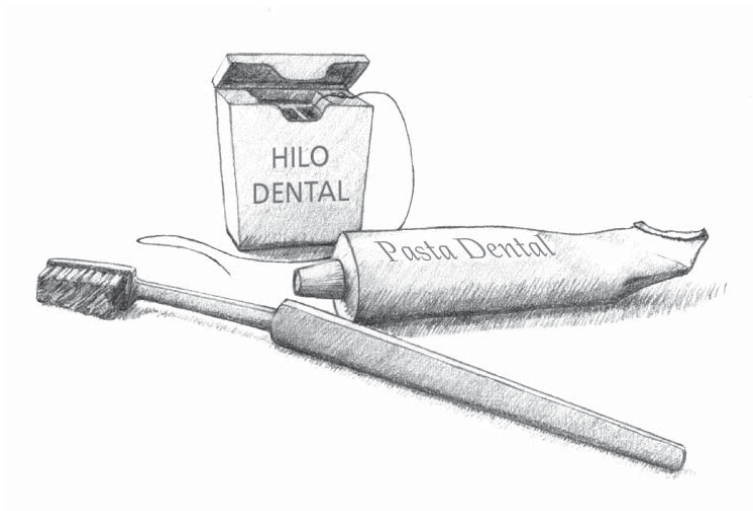
## ¿Cómo puedo cuidarme los dientes y las encías?

- Mantenga la glucosa en la sangre lo más cerca posible de lo normal.
- Use hilo dental por lo menos una vez al día. El uso de hilo dental ayuda a prevenir la acumulación de placa sobre los dientes. La placa puede endurecerse y crecer debajo de las encías y causar problemas. Use un movimiento de vaivén y pase suavemente el hilo dental entre los dientes, jalándola de abajo a arriba varias veces.
- Cepílese los dientes después de cada comida o merienda. Use un cepillo de cerdas suaves. Gire las cerdas para que toquen la zona donde empieza la encía y cepille suavemente. Use pequeños movimientos circulares. Cepille el frente, la parte de atrás y la parte de arriba de cada diente.



Cada día, cepílese los dientes y las encías y use hilo dental.

- Si tiene dentadura postiza, manténgala limpia.
- Si piensa que tiene problemas de los dientes o las encías, llame al dentista inmediatamente.
- Llame al dentista si sus encías están rojas o doloridas o si sangran; si las encías se están desprendiendo de los dientes; si le duele algún diente y podría estar infectado; o si siente dolor a causa de sus dentadura postiza.
- Acuda al dentista dos veces al año para que le haga una limpieza de los dientes y para que le revise las encías.
- Si el dentista le dice que hay algún problema, atiéndase inmediatamente.
- Asegúrese de informar al dentista que usted tiene diabetes.
- Si usted fuma, hable con el médico sobre lo que puede hacer para dejar de fumar.



## ¿Cómo puede el dentista ayudarme con el cuidado de mis dientes y encías?

El dentista le puede ayudar

- revisándole y limpiándole los dientes dos veces al año
- explicándole la mejor manera de cepillarse los dientes y de usar hilo dental
- informándole si tiene problemas en los dientes o las encías y qué puede hacer al respecto
- asegurándose de que su dentadura postiza le quede bien



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

Planee de antemano. Es posible que tome un medicamento para la diabetes que puede hacer que su nivel de glucosa en la sangre baje demasiado, un problema que se llama hipoglucemia. Hable con el médico y el dentista antes de acudir a sus citas sobre qué debe hacer para controlar su nivel de glucosa en la sangre durante las citas. Es posible que sea necesario llevar consigo algún alimento y medicamento para la diabetes al consultorio del dentista.

Si la boca le causa dolor después del tratamiento dental, tal vez no pueda comer ni masticar por unas cuantas horas o días. Para saber cómo modificar su rutina diaria mientras la boca está sanando, pregunte al médico

- cuáles son los alimentos y bebidas que usted debe tomar
- cómo debe cambiar sus medicamentos para la diabetes
- con qué frecuencia debe medirse el nivel de glucosa en la sangre

## Cómo obtener más información

Nota: Si quiere ponerse en contacto con una de las siguientes organizaciones, es posible que necesite la ayuda de un intérprete o algún familiar o amigo bilingüe. No todas las organizaciones ofrecen asistencia en español.

**Educadores en diabetes** (enfermeras, dietistas, farmacéuticos y otros profesionales médicos)

Para localizar un educador en diabetes en su área, llame gratis a la American Association of Diabetes Educators al 1-800-832-6874. O visite el sitio web en *www.diabeteseducator.org* y haga clic en “Find a Diabetes Educator”.

### **Dietistas**

Para localizar un dietista en su área, llame gratis a la American Dietetic Association al 1-800-877-1600. O visite el sitio web en *www.eatright.org* y haga clic en “Find a Nutrition Professional”.

## **Dependencias gubernamentales**

El National Institute of Dental and Craniofacial Research (NIDCR) que en español se llama Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial, forma parte de los National Institutes of Health (NIH) que en español se llaman Institutos Nacionales de la Salud. Para obtener más información sobre los problemas de los dientes y las encías, escriba al National Oral Health Information Clearinghouse (NOHIC), 1 NOHIC Way, Bethesda, MD 20892-3500; o llame al 1-866-232-4528; o visite el sitio web en [www.nidcr.nih.gov/Espanol/SaludOral](http://www.nidcr.nih.gov/Espanol/SaludOral). NOHIC que en español se llama Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Salud Oral, forma parte del NIDCR.

Para obtener más información sobre el control de la diabetes, comuníquese con:

**National Diabetes Information Clearinghouse**

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: [ndic@info.niddk.nih.gov](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)

Internet: [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

**National Diabetes Education Program**

1 Diabetes Way

Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-438-5383

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Internet: [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

**American Diabetes Association**

1701 North Beauregard Street

Alexandria, VA 22311

Teléfono: 1-800-342-2383

Internet: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**Juvenile Diabetes Research Foundation  
International**

120 Wall Street

New York, NY 10005-4001

Teléfono: 1-800-533-2873

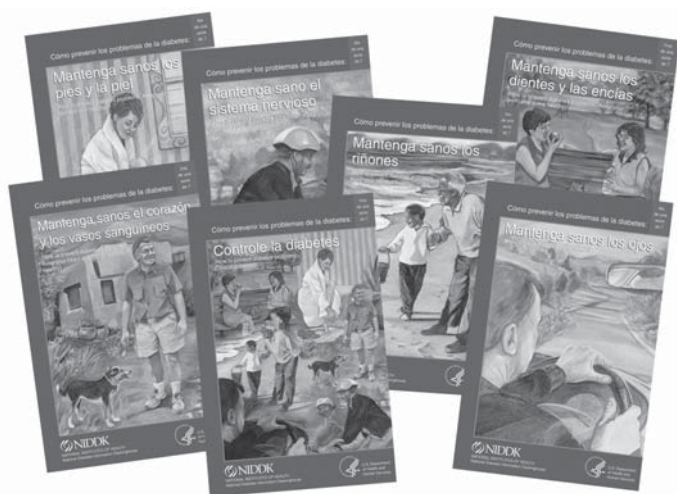
Correo electrónico: [info@jdrf.org](mailto:info@jdrf.org)

Internet: [www.jdrf.org](http://www.jdrf.org)



## Otras publicaciones de esta serie

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



Para recibir un ejemplar gratuito de los libritos de esta serie, llame, escriba o envíe un fax o correo electrónico al

National Diabetes Information Clearinghouse  
1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: [ndic@info.niddk.nih.gov](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)

Estos libritos también están disponibles en Internet en [www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp](http://www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp) (en inglés: [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)).

# Agradecimientos

El National Diabetes Information Clearinghouse, que en español se llama Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, desea agradecer a todas las personas que ayudaron con la revisión o la evaluación pública de la versión en inglés de este librito.

*De la 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

*De la 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

*De los Centers for Medicare & Medicaid Services*

Baltimore, MD  
Jan Drass, R.N., C.D.E.

*De los Diabetes Research and Training Centers*

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.

Indiana University  
School of Medicine  
Indianapolis, IN  
Madelyn Wheeler, M.S.,  
R.D., F.A.D.A., C.D.E.

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.

*De la 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.

*Del 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.

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

*Del Medlantic Research Center*

Washington, DC  
Resa Levetan, M.D.

*Del 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  
TTY: 1-866-569-1162  
Fax: 703-738-4929  
Correo electrónico: [ndic@info.niddk.nih.gov](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)  
Internet: [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1978, el NDIC proporciona información sobre la diabetes a las personas con diabetes y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud 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.

Las publicaciones producidas por el NDIC son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de este librito para que pueda ser reproducido y distribuido en cantidades ilimitadas.

También se encuentra este librito en [www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp](http://www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp).

Esta publicación puede contener información sobre medicamentos. Durante la preparación de este librito, se incluyó la información más actualizada disponible. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicamento, comuníquese con la U.S. Food and Drug Administration (FDA). Llame gratis al 1-888-463-6332 (INFO-FDA), o visite su sitio web en [www.fda.gov](http://www.fda.gov) (en español: [www.fda.gov/oc/spanish/default.htm](http://www.fda.gov/oc/spanish/default.htm)). Consulte a su médico para obtener más información.



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. 08-4280S  
Agosto 2008