

### La salud de la boca puede afectar la salud general, lo que incluye la salud del corazón.

La enfermedad de las encías no tratada puede causar inflamación. La inflamación de los vasos sanguíneos puede reducir el flujo de sangre al corazón. Esto puede contribuir a la hipertensión.

Las bacterias de la boca también pueden afectar al organismo. Las bacterias dañinas entran en el torrente sanguíneo a través de las encías. Así, pasan a formar parte de las placas de grasa (una acumulación de grasa, colesterol, calcio y otros componentes) en los vasos sanguíneos. Cuando las placas de grasa obstruyen un vaso sanguíneo que conduce al corazón se produce un infarto.

#### Consulte al dentista

Los buenos hábitos de higiene bucal, como cepillarse los dientes con pasta dental con flúor al menos dos veces al día, usar hilo dental y seguir una dieta baja en azúcar, ayudan a prevenir la enfermedad de las encías y a reducir la cantidad de bacterias dañinas presentes.

Si tiene alguna enfermedad del corazón, comuníquese a su dentista. Proporcione a su dentista una lista de los medicamentos que toma antes de la cita. Es posible que deba tomar precauciones especiales si tiene alguna de estas condiciones:

1. Tiene una válvula cardíaca protésica o ha pasado por una reparación de válvula cardíaca con material protésico;
2. Tiene antecedentes de endocarditis;
3. Ha tenido un trasplante de corazón con funcionamiento atípico de la válvula cardíaca; o
4. Tiene ciertos problemas congénitos del corazón.
5. Si es necesario y su dentista o el médico se lo ha recetado, tome un antibiótico antes de la cita con su dentista.

#### Mantenga la boca y el corazón sanos

- Elija alimentos frescos bajos en sal y azúcar.
- Haga ejercicio regularmente.
- Mantenga un peso saludable.
- Reduzca el estrés y duerma bien.
- Tome sus medicamentos.
- Reduzca el consumo de alcohol.
- Consuma menos cafeína.
- Pídale a su dentista que le controle la tensión arterial en los chequeos de rutina.
- Deje el tabaco.

#### Deje de fumar y mejore su salud general

El cigarrillo está asociado con la enfermedad de las encías y las enfermedades del corazón. El cigarrillo debilita el sistema inmunitario del organismo, lo que hace más difícil combatir una infección de las encías. El cigarrillo dificulta la recuperación de las encías.



#### ¿Necesita ayuda para dejar de fumar?



- La línea telefónica para dejar de fumar de Maryland es un servicio gratuito proporcionado por el Departamento de Salud de Maryland (MDH, en inglés) para ayudar a las personas a dejar el consumo de tabaco.
- Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para recibir asesoramiento telefónico gratuito, apoyo y consejos que lo ayudarán a dejar de fumar para siempre. También puede ingresar a [smokingstopshere.com](http://smokingstopshere.com).