



**SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™**
UPR - RUM - CCA

CARTA CIRCULAR

NUM. 1-2024

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
Servicio de Extensión Agrícola

Departamento de Educación Agrícola

Dra. Yvonne Laracunte
Especialista en Gerontología
yvonne.laracunte1@upr.edu

15 de mayo de 2024

Personal del SEA y público en general

Factores de riesgo y prevalencia de enfermedades orales

El riesgo de desarrollar enfermedades orales persiste a lo largo de toda la vida, a pesar de contar con intervenciones preventivas eficaces. Sin embargo, las etapas de la vida en las que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades orales persiste desde edades tempranas hasta la adultez (desde la infancia, escuela, universidad, a través de la vida laboral hasta los años de adulto mayor) (Organización Panamericana de la Salud, 2023).

La prevalencia de enfermedades bucodentales en todo el mundo es de 3,500 millones de personas (Organización Mundial de la Salud, 2022). Cabe destacar que, en Puerto Rico, la prevalencia y severidad de las enfermedades en las encías son elevadas en los adultos mayores que viven en los municipios de San Juan, Bayamón, Carolina, Guaynabo, Catano, Toa Alta, Toa Baja y Trujillo Alto (Montero et al., 2017). El efecto acumulativo en la salud oral se ve influido por factores sociales, creencias personales y familiares, conocimientos y alfabetización sobre salud, así como por los comportamientos relacionados con la prevención y cuidado de enfermedades orales. En este sentido, las enfermedades orales adquiridas describen el curso de vida de las personas (Organización Panamericana de la Salud, 2023).

Otros factores asociados con el deterioro de la salud oral son el estado de la salud en general, alteraciones de la función cognitiva debido a la dificultad que pueden presentar las personas para realizar las prácticas de higiene como el cepillado dental, además, del grado de dependencia o autonomía que tenga la persona, deficiencias funcionales por Parkinson y derrames cerebrales, el apoyo familiar e institucional y cuestiones financieras (Marchini et al., 2023).

La falta de higiene oral adecuada conduce al exceso de bacterias en la cavidad oral, afectando tanto los dientes como la salud en general. Esta situación puede dar lugar a la aparición de caries, gingivitis, periodontitis, mal aliento, cáncer oral, entre otras afecciones. Las caries dentales, derivadas de la acumulación de placa bacteriana, son la enfermedad más prevalente, seguidas de las enfermedades periodontales que afectan las encías y el hueso alveolar que son estructuras o cavidades donde descansan los dientes conocidos como hueso alveolar (Matos Pérez, citado en, Vélez Figueroa, 2021).



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo - M/M/V/I
Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral OCE-SA-2024-02675

Cambios en la cavidad oral del adulto mayor

La cavidad oral del adulto mayor presenta cambios en los tejidos de la boca, estructuras que son el soporte del diente y causan resequedad debido a disminución de la calidad y cantidad de saliva producida. Otros cambios que afectan la salud oral del adulto mayor consisten en limitaciones que afectan la capacidad de sostener el cepillo dental y cepillarse los dientes. Estos cambios exponen al adulto mayor a tener mayor riesgo de desarrollar caries y enfermedades de las encías (Organización Panamericana de la Salud, 2023).

El Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial (2020) recomienda medidas para prevenir caries en casos de boca seca debido al uso de medicamentos, como el uso de geles o enjuagues bucales con fluoruro recomendados por un dentista y recibir tratamientos de fluoruro. La saliva tiene como función eliminar los alimentos y neutralizar los ácidos producidos por las bacterias. Sin embargo, existen medicamentos que pueden reducir el flujo de la saliva, como los descongestionantes, analgésicos, antihistamínicos, diuréticos y antidepresivos (Mayo Clinic, 2023).

Medidas de prevención y hábitos para una buena higiene oral

En cuanto a las medidas de prevención de una buena higiene oral, se sugiere cepillarse dos veces al día, seleccionar alimentos de manera inteligente, evitar el tabaco y realizar visitas preventivas al dentista cada seis meses (Vélez Figueroa, 2021). Contrera Reginfo (2016) propone medidas adicionales, como la eliminación diaria de placa dental entre los dientes con hilo dental, adoptar estilos de vida saludables y cepillarse los dientes durante dos minutos con pasta dental que contenga fluoruro. Es importante tener en cuenta que estos dos minutos pueden ser insuficientes para quienes padecen enfermedad periodontal o de las encías.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022) sugiere adoptar medidas como fomentar el consumo de una dieta equilibrada baja en azúcares, que incluya frutas y hortalizas, promover el consumo de agua como bebida principal y reducir el uso del alcohol (Mayo Clinic, 2021).

Conexión entre la salud oral y salud en general

La boca posee bacterias que son inofensivas, en su mayoría, pero alojadas en la boca pueden causar enfermedades en el sistema digestivo y respiratorio. Sin embargo, el cuidado adecuado de la salud oral como el cepillado y el uso del hilo dental mantienen bajo control las bacterias. Entre las afecciones relacionadas con la salud oral se encuentran la endocarditis, enfermedad cardiovascular, neumonía y diabetes.

Existen otras afecciones que pueden afectar la salud oral como la diabetes, osteoporosis, Alzheimer, virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH)/ SIDA, trastornos alimentarios, artritis reumatoide, ciertos tipos de cáncer y síndrome de Sjogren que causa resequedad en la boca (Mayo Clinic, 2021).

Cuándo consultar al médico

La atención a la salud oral es crucial para prevenir posibles problemas. Algunos signos y síntomas que pueden indicar la necesidad de buscar la ayuda de un dentista, según Medline Plus (2022), incluyen:

- Encías rojas e inflamadas
- Dolor en los dientes
- Resequedad en la boca

- Úlceras Orales
- Parchos blancos o rojos en la boca
- Mal aliento
- Dientes flojos
- Dentaduras postizas no ajustadas

Referencias

- Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial. (2020). Las personas mayores y la salud oral. <https://www.nidcr.nih.gov/sites/default/files/2021-01/Older-Adults-Oral-Health-Spanish.pdf>
- Marchini, L., Gisch, M., y Lindow, R. (2023, 31 de julio). El deterioro rápido de la salud oral entre los adultos mayores. *Dental Tribune*. <https://la.dental-tribune.com/news/el-deterioro-de-la-salud-oral-entre-los-adultos-mayores/>
- Mayo Clinic. (2021, 28 de octubre). Salud bucal una ventana a la salud general. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art->
- Medline Plus en español [Internet]. Cambios por el envejecimiento en dientes y encías.
- Montero-Aguilar, M., Muñoz-Torres, F., Elías Boneta, A. R., Die, B., & Joshipura, J. A. (2017). High levels of periodontal disease among the older adult population in San Juan, Puerto Rico. *Community Dent Health*, 29(3), 224-228. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5546739/pdf/nihms888721.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 15 de marzo). *Salud bucodental*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). Situación de la salud bucodental de las personas mayores en la región de las Américas. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57343/9789275326633_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vélez Figueroa, Naylie. (2021, 13 de agosto). Caries, periodontitis y cáncer oral: las enfermedades bucodentales más frecuentes en Puerto Rico. *El Nuevo Día*. <https://www.elnuevodia.com/suplementos/salud-oral/notas/caries-periodontitis-y-cancer-oral-enfermedades-bucodentales-mas-frecuentes-en-puerto-rico/>