

# TOME CONTROL DE SU DIABETES



## Dientes Sanos

¿Sabía que la diabetes puede causarle daño en los dientes y las encías? La buena noticia es que puede tomar medidas para ayudar a mantener los dientes sanos. Al encontrar esta guía, ¡ya ha dado un paso importante!

### Consejos para mantener los dientes sanos

- **Hágase un examen dental una vez al año o más seguido si su dentista le dice que lo necesita. Durante el examen dental el dentista o higienista dental puede:**
  - Explicarle cómo la diabetes afecta los dientes y las encías, y revisar si tiene algún problema, como caries o enfermedad de las encías.
  - Tratar los problemas que tenga en los dientes o las encías.
  - Enseñarle cómo revisarse en su casa en busca de signos de enfermedad de las encías (vea la siguiente página).
  - Proveerle cuidados, como un tratamiento de fluoruro, para mantener la boca saludable.
  - Decirle cómo tratar los problemas, por ejemplo, la boca seca.
- **Trabaje con su dentista para crear un plan de salud para los dientes.**
  - Pregúntele al dentista cómo cuidarse los dientes en casa y con qué frecuencia debe ir a verlo.
  - Pregúntele qué hacer si comienza a tener problemas en los dientes o las encías.
  - Pídale al dentista que envíe los resultados de sus exámenes a sus médicos después de cada visita.
  - ¡Asegúrese de ir a su próxima cita dental!



### ■ Cuídese los dientes en casa.

- Lávese con un cepillo de cerdas suaves dos o más veces al día.
- Use una pasta dental que contenga fluoruro y use hilo dental una vez al día.
- Revítese la boca para ver si tiene enrojecimiento, inflamación o sangrado en las encías, dientes sueltos, mal aliento o para ver si siente cambios en su mordida.
- Vea al dentista si cree que tiene enfermedad de las encías.
- Limite el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar.



**Centers for Disease  
Control and Prevention**  
National Center for Chronic  
Disease Prevention and  
Health Promotion



## ¿Cómo le puede dañar los dientes la diabetes?

- La diabetes está vinculada a la enfermedad de las encías, también llamada enfermedad periodontal.
- La enfermedad de las encías puede llevar a la pérdida de dientes.
- Si las personas que no tienen la diabetes controlada reciben tratamiento por enfermedad de las encías, su nivel de azúcar en la sangre bajará con el tiempo.

## ¿Cuáles son los signos de enfermedad de las encías?

- Enrojecimiento, inflamación o sangrado en las encías.
- Las encías se separan de los dientes o tienen llagas.
- Dientes sueltos, o cambios en la forma de morder o la posición de los dientes.
- Mal aliento.

## Maneje los factores clave de la diabetes



Pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayude a establecer y alcanzar metas que le permitan dejar de fumar y manejar sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol, que son los factores clave de la diabetes.

- **A1C (medición del nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses):** La meta que se fija para muchas personas en este análisis de sangre es menos del 7 %, pero su médico podría darle una meta distinta.
- **Presión arterial:** La presión arterial alta causa enfermedad del corazón. Para la mayoría de las personas la meta es menos de 140/90 mmHg, pero pregúntele a su médico cuál debería ser la meta para usted.

- **Colesterol:** El LDL, o colesterol "malo", se acumula en los vasos sanguíneos y los tapa. El HDL, o colesterol "bueno", ayuda a eliminar el colesterol "malo" de los vasos sanguíneos. Pregúntele al médico cuáles deberían ser sus valores de colesterol.
- **Fumar:** Si usted fuma o consume otros productos del tabaco, tome medidas para dejar de hacerlo. Llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) para obtener apoyo.

**Informe a su familia acerca de la diabetes y los factores clave para que puedan ayudarlo.**

## Únase a los millones de personas en los Estados Unidos que están aprendiendo a manejar la diabetes:

Pídale a su equipo de atención médica que lo remita a servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES), para que lo ayuden a manejar la diabetes. Busque "[encuentre un programa de educación sobre la diabetes en su área](#)" en Internet para encontrar un sitio web que tenga una lista de programas reconocidos por la Asociación Americana de la Diabetes o acreditados por la Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre la Diabetes.

Visite el [sitio web de los CDC sobre la diabetes](#) para obtener información sobre cómo manejar la diabetes y vivir la vida más saludable posible.