



American Heart Association.

Healthy Smiles, Healthy Hearts™

CONEXIÓN

**Conexión
Boca-Corazón:
Los detalles**

**Lo que tu
equipo dental
sabe sobre
tu corazón**

**De las encías
a las arterias:
Mantente
saludable por
dentro y
por fuera**

*Mantén tu sonrisa sana,
mantén tu corazón fuerte*

*Descubre cómo la salud oral
impacta la salud del corazón*

*8 hábitos fáciles de seguir
para vivir más saludable*



Delta Dental se enorgullece en colaborar con American Heart Association en su iniciativa Healthy Smiles, Healthy Hearts.

Delta Dental es una marca registrada de Delta Dental Plans Association

Un equipo ganador para tu salud en general



Tu dentista es parte del equipo de cuidado para tu salud.

La salud de tus dientes y encías está conectada con tu salud en general — incluyendo tu corazón.

Los dentistas e higienistas pueden detectar en tu boca señales de advertencia de otras condiciones de salud y trabajar de cerca con tus doctores para ayudar a proteger tu bienestar total.

Cómo tu equipo dental apoya tu salud:

- Detectando la enfermedad de las encías que puede afectar tu corazón.
- Tratando la enfermedad de las encías para ayudar a reducir la inflamación relacionada con problemas del corazón.
- Midiendo tu presión arterial durante las visitas dentales para monitorear la salud de tu corazón.



Cada visita a tu dentista es otro paso para proteger tu corazón y mantener tu bienestar a largo plazo. Al incluir tu cuidado dental en tu rutina general de salud, te estás dando la mejor oportunidad de tener una vida más sana y más larga.

Por qué una sonrisa saludable importa



Tu boca es una ventana a tu salud.

Tu boca es tanto una puerta de entrada como un reflejo de tu salud en general. Afecta a todo tu cuerpo.

Los gérmenes pueden causar caries, infecciones e inflamación que se extienden más allá de tu boca. Pueden llegar a tu corazón y provocar problemas de salud como la presión arterial alta.



**PROTEGER TU SONRISA
PROTEGE TU CORAZÓN.**

¿Sabías que?

3 veces
el riesgo

Si dejas infecciones dentales sin tratar podrías casi triplicar tu riesgo de problemas del corazón.

Encías sangrantes

son una señal de inflamación que puede afectar tu corazón.

Una boca sana

significa un corazón sano. El cuidado diario ayuda a protegerlos a ambos.

Hábitos diarios que protegen tu boca y tu corazón

**CEPÍLLATE
2 VECES AL DÍA**

La prevención empieza con lo que haces cada día.

La salud de tu boca y tu corazón están conectadas. La buena noticia es que hay muchas cosas que puedes hacer diariamente para protegerlos a ambos. Pequeños hábitos y consistencia resultan en grandes beneficios.

- ✓ Cepíllate los dientes dos veces al día por 2 minutos usando pasta dental con fluoruro.
- ✓ Usa hilo dental una vez al día.
- ✓ Cepíllate la lengua.
- ✓ Come más frutas, vegetales y proteínas magras.
- ✓ Mide tu presión arterial regularmente para detectar señales tempranas de problemas.
- ✓ Limita el azúcar y los alimentos ultraprocesados.
- ✓ Deja de fumar, vapear o usar tabaco.
- ✓ Toma los medicamentos según te los recetaron.
- ✓ Visita a tu dentista y a tu doctor con regularidad.
- ✓ Habla con tu equipo de salud sobre la conexión entre la salud oral y la salud del corazón.



PEQUEÑAS ACCIONES QUE TOMAS CADA DÍA PUEDEN RESULTAR EN UNA MEJOR SALUD EN GENERAL.



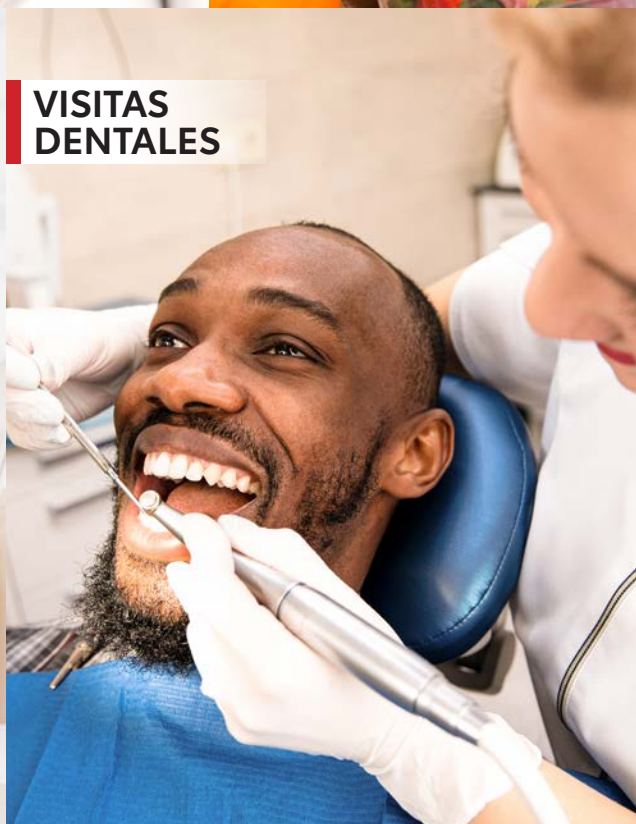
**USA HILO DENTAL
A DIARIO**



**COME ALIMENTOS
SALUDABLES**



**TOMA TUS
MEDICAMENTOS**



**VISITAS
DENTALES**

Consejos de salud para cada etapa y situación

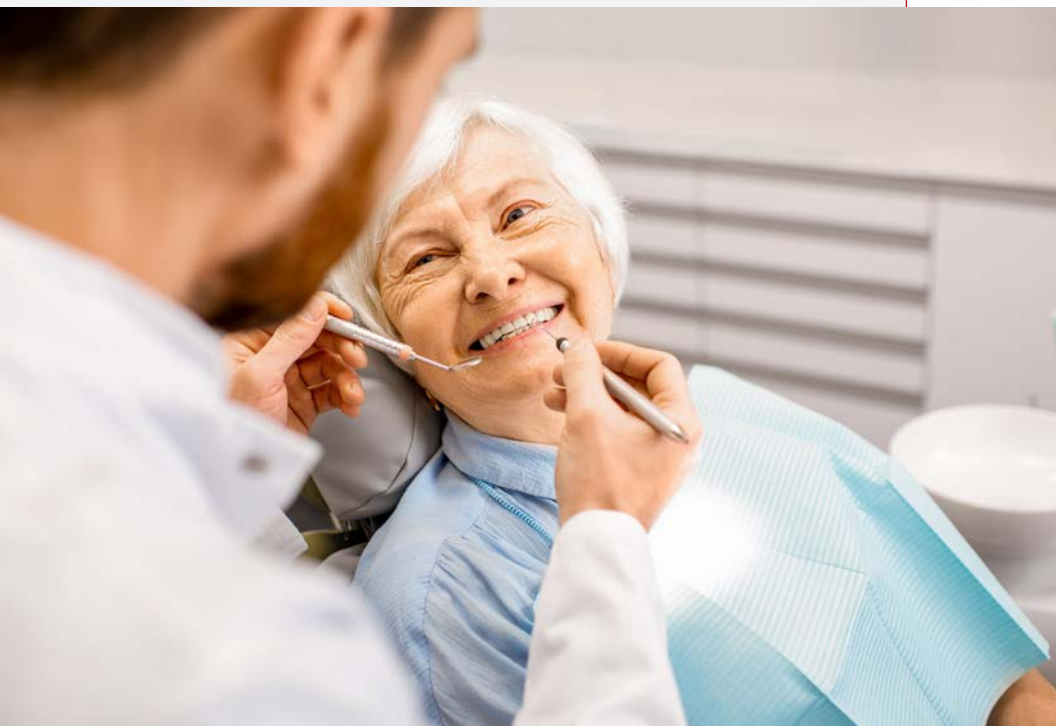
Algunas etapas de la vida y condiciones requieren cuidado extra.

Si eres una persona mayor, estás manejando una condición de salud o esperando un bebé, estos pasos simples pueden ayudarte a mantenerte saludable.

Adultos mayores:

- Bebe agua con frecuencia.
- Pregúntale a tu dentista sobre cómo puedes aliviar la boca seca.
- Hazte un chequeo dental anual, incluso si usas dentaduras.

Mantenerte al día con el cuidado oral reduce tu riesgo de infecciones que pueden afectar al corazón.





Condiciones crónicas (diabetes, obesidad, enfermedades del corazón):

- Comparte tu información de salud con tu equipo de cuidado.
- Come comidas balanceadas y evita el tabaco y el alcohol.
- Sigue el plan de tu equipo de salud.

Cuidar de tus encías ayuda a cuidar tu salud — y apoya a tu corazón.



Embarazo:

- Dile a tu dentista que estás esperando un bebé.
- Si las náuseas te hacen vomitar, enjuágate con agua con bicarbonato de sodio (solución diluida de 1 taza de agua y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio) para proteger tus dientes.
- Limita las meriendas y bebidas azucaradas.

Tener encías saludables durante el embarazo protege tanto a tu corazón como la salud de tu bebé.

Conexión Oral-Corazón

**Los gérmenes en tu boca
pueden viajar a través de
tu cuerpo por la sangre.**

Cuando tus encías están hinchadas, rojas o sangran con facilidad, eso se llama inflamación. Significa que tu cuerpo está luchando contra los gérmenes.

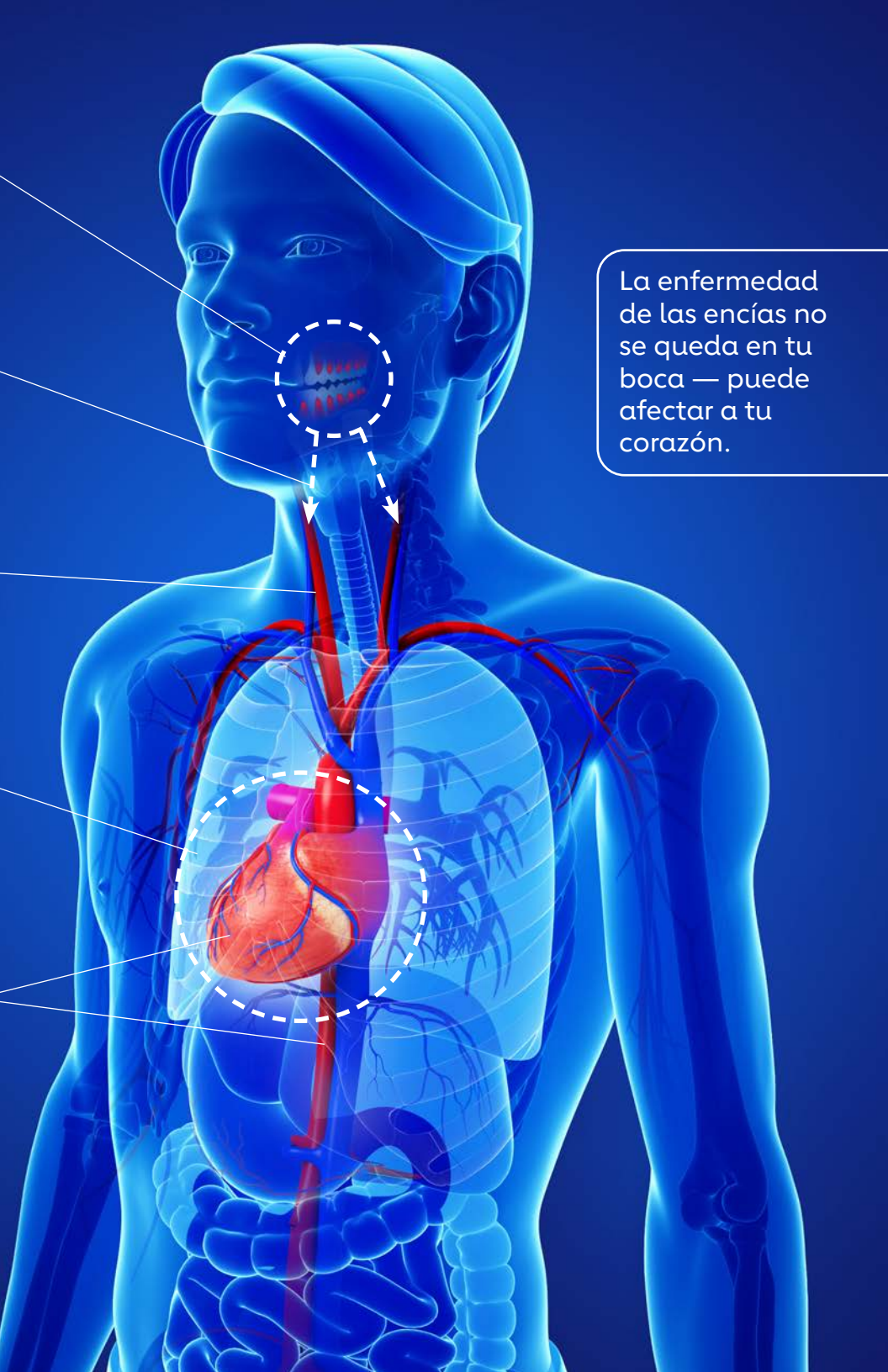
Pero si tu boca se mantiene inflamada por mucho tiempo, esos pequeños gérmenes y las sustancias químicas de la inflamación pueden entrar en tu torrente sanguíneo.

Una vez que están en tu sangre, pueden hacer que tus vasos sanguíneos (los tubos que llevan la sangre) se compriman o se dañen.

Cuando tus vasos sanguíneos se comprimen o se bloquean, la sangre fluye con más dificultad. Eso obliga a tu corazón a trabajar más, lo que puede aumentar tu presión arterial.

La enfermedad de las encías u otros problemas en la boca no se quedan solo en tu boca. Pueden afectar a todo tu cuerpo, incluso a tu corazón.





La enfermedad
de las encías no
se queda en tu
boca — puede
afectar a tu
corazón.

Conoce tus números, protege tu salud

Las encías sanas y una presión arterial saludable trabajan juntas para proteger tu corazón.

La presión arterial mide la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de tus vasos sanguíneos. Cuando está demasiado alta (hipertensión), tu riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral y otras condiciones graves aumenta.

¿Sabías que?

Casi el 50%

de los adultos en EE.UU. tienen la presión arterial alta, y muchos no lo saben.

Diabetes y obesidad

son condiciones que pueden empeorar los problemas de salud oral.

Categoría de Presión Arterial	Sistólica mm Hg (número superior)		Diastólica mm Hg (número inferior)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120-129	y	Menos de 80
Hipertensión en Etapa 1 (Presión Arterial Alta)	130-139	o	80-89
Hipertensión en Etapa 2 (Presión Arterial Alta)	140 o más	o	90 o más
Hipertensión Grave *Sin síntomas: llama a tu doctor	Más de 180	y/o	Más de 120
Emergencia Hipertensiva *Con síntomas: llama al 911	Más de 180	y/o	Más de 120

*Dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar

Cómo medirte la presión arterial correctamente

Antes de medírtela

No fumes, ni consumas cafeína, alcohol o hagas ejercicio 30 minutos antes. Vacía tu vejiga y siéntate en silencio por más de 5 minutos.

La colocación importa

Coloca la parte inferior del manguito por encima del pliegue del codo. Ajústalo sobre la piel, no encima de la ropa.

Posición adecuada

Siéntate en una silla con respaldo, con los pies en el piso y las piernas descruzadas. Apoya tu brazo en una superficie plana a la altura del corazón.

Usa el dispositivo correcto

Un dispositivo de manguito es la manera más precisa de medir la presión arterial. Asegúrate de que sea un dispositivo validado. *Chequea el tamaño y el ajuste del manguito.

Mide. Anota. Repite.

Mantén la calma y no hables mientras te mides la presión. Anota todos los resultados para compartirlos con tu doctor.

**Realiza
al menos**

2

lecturas de
presión arterial

1

minuto entre
lecturas

*Visita [Health.org/OralHealth](https://www.health.org/oralhealth) (Sitio web en inglés) para ver una lista de dispositivos validados

Haz que cada cita cuenta



Planear de antemano significa mejor cuidado para ti.

Antes de tu visita:

- Haz una lista de tus medicamentos (incluyendo aquellos sin receta y suplementos).
- Anota cualquier síntoma o cambio en tu salud oral (encías sangrantes, boca seca).
- Escribe preguntas sobre tu corazón y tu salud oral.
- Lleva tu registro de mediciones de presión arterial en casa.



Durante tu visita:

- Comparte tus hábitos y preocupaciones sobre tu salud oral.
- Pregunta cómo tu salud oral puede afectar tu corazón u otras condiciones que tengas.
- Habla sobre cualquier efecto secundario de tus medicamentos que afectan tu boca.

Después de tu visita:

- Dale seguimiento a cualquier referido.
- Mantén a tu equipo de cuidado al tanto sobre cambios en tus medicamentos o síntomas.
- Programa y monitorea tus próximas citas.

**Obtén las
respuestas
que necesitas**



Pregúntale a tu equipo dental

- ¿Hay señales en mi boca que indiquen otros problemas de salud?
- ¿Qué debo hacer si me sangran las encías mientras me cepillo?
- ¿Hay tratamientos dentales que puedan afectar mi presión arterial o mi corazón?
- ¿Debo programar una cita de seguimiento con mi doctor?

Pregúntale a tu equipo médico

- ¿Con qué frecuencia debo medirme la presión arterial?
- ¿Qué exámenes necesito hacerme según mi edad, historial médico y factores de riesgo en mi familia?
- ¿Mis medicamentos pueden afectar mi boca?
- ¿Con qué frecuencia debo compartirte información actualizada de mis visitas dentales?

Usa este espacio para anotar preguntas, resultados de pruebas o recordatorios de tu visita. _____

Más formas de mantenerte saludable

Los 8 pasos esenciales para mi salud™ de la Asociación Americana del Corazón pueden ayudarte a mejorar tu salud en general.

Más allá de tus hábitos diarios, aquí tienes 8 áreas importantes que influyen en la salud de tu corazón y tu salud en general a largo plazo

1. Comer mejor – Elige alimentos naturales y limita el azúcar.
2. Estar más activo – Ponte como meta 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.
3. Dejar el tabaco – Evita todas sus formas, incluyendo vapear.
4. Dormir bien – Idealmente entre 7 y 9 horas cada noche.
5. Mantener un peso saludable – Balanceando calorías y ejercicio.
6. Controlar el colesterol – Monitoreando con regularidad.
7. Controlar el azúcar en la sangre – Especialmente si tienes diabetes.
8. Controlar la presión arterial – Mantenla por debajo de 120/80.



Cada cambio comienza con un pequeño paso

Pequeñas acciones pueden resultar en una mejor salud.

Incluso las acciones más pequeñas pueden llevar a grandes mejoras en tu salud. Intenta una de las siguientes:

- Cepíllate antes de acostarte a dormir esta noche.
- Programa un chequeo dental, aunque haya pasado mucho tiempo desde la última vez.
- Cambia tu cepillo de dientes si lo tienes más de 3 meses.
- Toma agua en lugar de refresco con tu próxima comida.
- Limita tu consumo de azúcar para reducir el riesgo de caries.
- Escribe un pequeño paso que puedas dar hoy.

Mi pequeño paso de hoy es:





American Heart Association®

Healthy Smiles, Healthy Hearts™

**Sonrisas saludables.
Corazones fuertes.
Mejores vidas.**



Entérate en [Heart.org/OralHealth](https://heart.org/OralHealth)
(Sitio web en inglés)



Delta Dental se enorgullece en colaborar con American Heart Association en su iniciativa Healthy Smiles, Healthy Hearts.

Delta Dental es una marca registrada de Delta Dental Plans Association