

# Salud oral y cardiovascular, más conectadas de lo que se cree

La salud bucal y la salud cardiovascular o del corazón, están más interrelacionadas de lo que muchos podrían imaginar. Diversos estudios han demostrado que existe una conexión significativa entre las enfermedades orales y las cardíacas, lo que resalta la importancia de mantener una buena higiene bucal no solo para preservar los dientes y encías, sino también para proteger el corazón.

La principal vía a través de la que las enfermedades bucales pueden afectar la salud cardiovascular es la inflamación. La gingivitis y la periodontitis, dos de las enfermedades bucales más comunes, son causadas por una acumulación de placa bacteriana que provoca inflamación en las encías. Si esta inflamación no se controla, puede extenderse a otras partes

del cuerpo a través del torrente sanguíneo.

La presencia constante de bacterias orales en el sistema circulatorio puede promover la inflamación crónica y el deterioro de las arterias, aumentando así la probabilidad de problemas cardíacos.

Además, la periodontitis severa se ha asociado con un aumento en los marcadores inflamatorios que afectan la salud general. Las personas con periodontitis grave pueden presentar niveles más altos de proteínas C reactivas, un indicador de inflamación en el cuerpo, que también se asocia con un mayor riesgo de enfermedades asociadas al corazón.

Otro aspecto relevante es que la salud bucal puede influir en la diabetes, y la diabetes a su vez es un fac-

tor de riesgo para las enfermedades cardíacas. Las personas con diabetes tienen una mayor probabilidad de desarrollar infecciones en las encías, lo que puede complicar aún más el control de sus niveles de azúcar en sangre.

Para mitigar estos riesgos, es fundamental adoptar una rutina de cuidado oral que incluya el cepillado dental dos

veces al día con pasta dental con flúor, el uso de hilo dental y enjuagues bucales antibacterianos como complemento si es posible. Las visitas regulares al dentista permiten detectar y tratar a tiempo problemas dentales que podrían tener repercusiones más graves para la salud general. Además, mantener una dieta

equilibrada y evitar el tabaco contribuyen tanto a la salud bucal como cardiovascular.

La prevención y tratamiento adecuados de las enfermedades bucales no solo preservan una sonrisa saludable, sino que también desempeñan un papel crucial en la protección del corazón. Muchas veces los pacientes tienden a asociar el cuidado oral a la preservación o mejora de la estética, pero existe una repercusión mucho más relevante en la salud integral del ser humano.



**CAMILA ÁLVAREZ HELLE**  
Académica Odontología  
Universidad Andrés Bello

**La presencia constante de bacterias orales en el sistema circulatorio puede promover la inflamación crónica y el deterioro de las arterias, aumentando así la probabilidad de problemas cardíacos.**