

# cuida tus encías cuida tu corazón.

**La prevención de la salud cardiovascular  
debe complementarse con una adecuada  
salud bucodental.**

**Grupo de Trabajo de la Sociedad Española de Cardiología (SEC)  
y la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA)**

Con el aval científico de:



SOCIEDAD ESPAÑOLA  
DE PERIODONCIA  
Y OSTEODINTEGRACIÓN



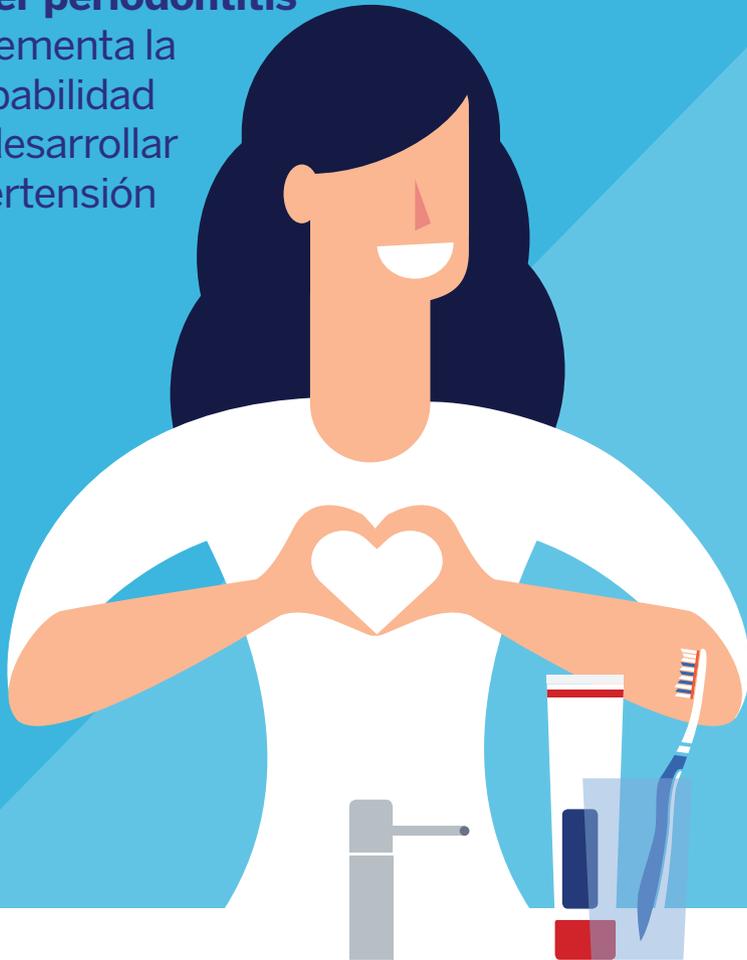
SOCIEDAD  
ESPAÑOLA DE  
CARDIOLOGÍA

Con el apoyo de:



PERIO-AID<sup>®</sup>  
CLORHEXIDINA + CPC

**Tener periodontitis**  
incrementa la  
probabilidad  
de desarrollar  
hipertensión



Promueve:

Con el apoyo de:



SOCIEDAD ESPAÑOLA  
DE PERIODONCIA  
Y OSTEINTEGRACIÓN



SOCIEDAD  
ESPAÑOLA DE  
CARDIOLOGÍA



PERIO-AID  
CLORHEXIDINA + CPC

## Introducción

Las enfermedades periodontales y las enfermedades cardiovasculares son enfermedades de naturaleza inflamatoria con múltiples factores de riesgo comunes. Los estudios científicos han demostrado que existe una relación consistente entre ambas, de manera que padecer periodontitis incrementa significativamente el riesgo de desarrollar algún tipo de enfermedad cardiovascular en el futuro. Por ello, la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) y la Sociedad Española de Cardiología (SEC) han

unido esfuerzos en un grupo de trabajo común, compuesto por profesionales de la odontología y de la cardiología. Esta colaboración conjunta busca promover y divulgar el cuidado de la salud cardiovascular y la prevención de la enfermedad aterosclerótica desde la consulta dental, a través del proyecto Mimocardio Cuida tus encías. Además, pretende integrar protocolos de salud bucodental en las Unidades Hospitalarias de Rehabilitación Cardíaca.

### Autores

Dra. Elena Figuero, Dra. Ana Molina, Dra. Nagore Ambrosio

---

Esta iniciativa ha sido promovida por el Grupo de Trabajo de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) integrado por:

Dr. Juan José Gómez-Doblas  
Dra. Ana Isabel Huelmos

Dra. Elena Figuero  
Dr. Francisco Mesa  
Dra. Ana Molina

Sociedad Española de Cardiología (SEC)

Sociedad Española de Periodoncia (SEPA)

Dr. Miguel Carasol (Asesor grupos de trabajo SEPA)

## La salud de tus encías

Las enfermedades periodontales son enfermedades inflamatorias originadas por un desequilibrio bacteriano y que afectan a los tejidos que sostienen al diente (periodonto), principalmente encía y hueso.

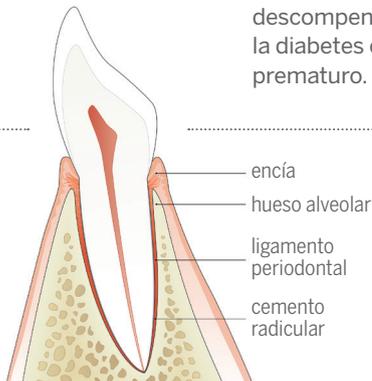
Cuando esta inflamación afecta únicamente a la encía, se denomina **gingivitis** y, aunque es una de las patologías más frecuentes en el ser humano, es un proceso reversible.

Si la gingivitis se mantiene en el tiempo y coexisten otros factores de riesgo de la enfermedad, se producirá una afectación más profunda de los tejidos de soporte del diente denominada **periodontitis**.

La periodontitis provoca una destrucción que afecta no solo a la encía, sino también al hueso, el cemento radicular y el ligamento periodontal que sostienen los dientes, pudiendo en último término ocasionar la pérdida dentaria.

### Periodonto sano.

Todas las estructuras que sujetan el diente se mantienen íntegras y no hay inflamación.



### GIN- GIVI- TIS.

#### Gingivitis.

**Inflamación superficial de la encía.** El sangrado gingival es su principal señal de alerta. Si no se trata adecuadamente puede progresar a periodontitis.

#### Periodontitis.

**Infección 'profunda' de la encía** y el resto de tejidos que sujetan el diente. Puede provocar la pérdida dental. Repercute en la salud general: aumenta el riesgo cardiovascular, la descompensación de la diabetes o el parto prematuro.

“UNA ENCÍA  
SANA NO  
SANGRA”

La periodontitis es una **enfermedad crónica** de progresión cíclica, con brotes periódicos de destrucción, que está causada por la acumulación de bacterias que han crecido en cantidades elevadas debido a unos hábitos higiénicos inadecuados.

Los signos clínicos de la enfermedad aparecen cuando este exceso en el número de bacterias se produce en un sujeto con una susceptibilidad individual a la enfermedad (predisposición a veces hereditaria), y empeora en casos de pacientes fumadores o con enfermedades sistémicas mal controladas (diabetes).

La periodontitis **evoluciona** normalmente **sin dolor y silenciosamente**, hasta sus fases más avanzadas. Por ello, en muchas ocasiones la periodontitis puede pasar

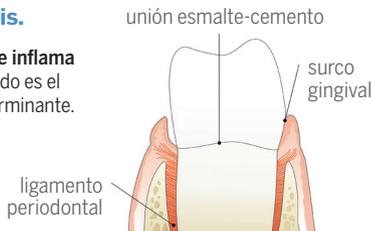
desapercibida y no sospecharse, siendo la única manera de detectarla en un examen especializado por parte del odontólogo o periodoncista (odontólogo especializado en las encías).

La periodontitis puede ocasionar consecuencias a nivel bucal tales como: pérdida de dientes, alteración de la masticación y de la estética, sangrado de encías, mal aliento, retracción de las encías, sensación de dientes más largos, separación entre los dientes, sensibilidad dental al frío y movilidad de los dientes.

Las enfermedades periodontales son altamente frecuentes en el ser humano, siendo la periodontitis severa la **sexta enfermedad no contagiosa más frecuente**, según la Organización Mundial de la Salud.

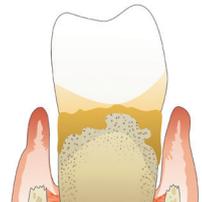
### Gingivitis.

La encía se inflama y el sangrado es el signo determinante.



### Periodontitis.

Si la inflamación **persiste** se destruyen las estructuras que sujetan el diente, pudiendo provocar su pérdida.

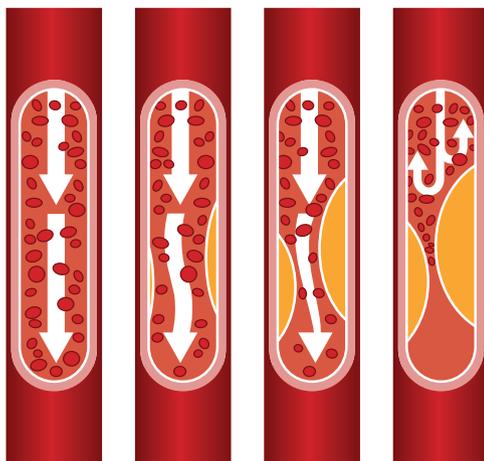


## Las enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de procesos no contagiosos que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Son la principal causa de muerte en todo el mundo. En Europa, el 45% de las muertes se deben este grupo de enfermedades, y cuatro de cada cinco muertes por enfermedad cardiovascular son causadas por infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

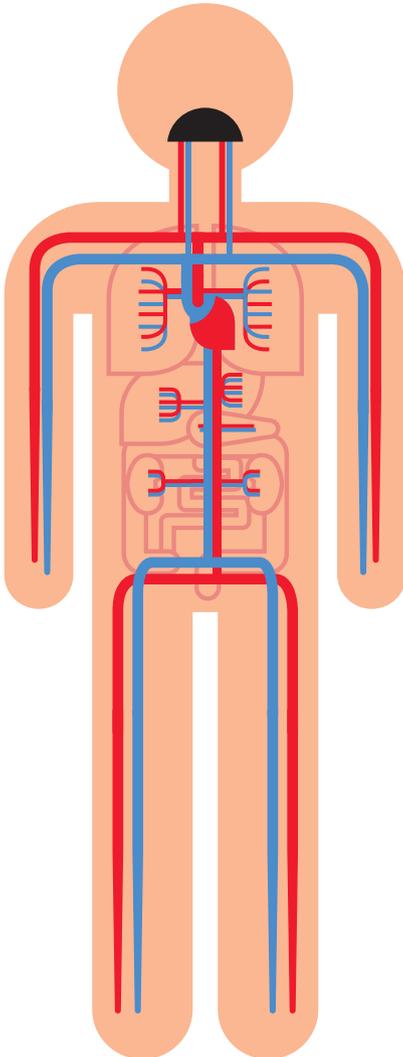
Estas enfermedades tienen una causa principal común: la aterosclerosis, que es el engrosamiento de las paredes de los vasos sanguíneos debido a la acumulación de grasa y componentes fibrosos, que forman la llamada placa de ateroma.

aterosclerosis



Los factores e indicadores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares incluyen:





## La salud de las encías y el corazón

**E**xiste una relación entre las infecciones orales, la inflamación crónica producidas por estas, y las enfermedades cardiovasculares.

Los mecanismos sugeridos para la relación entre la periodontitis y las enfermedades cardiovasculares incluyen dos vías:

Vía directa: consiste en el paso de bacterias orales o sus productos (toxinas) a la sangre a través de los tejidos gingivales ulcerados de la bolsa periodontal, lo que se conoce como bacteremia.

Vía indirecta: se debe a la respuesta inflamatoria sistémica, que es generada en el organismo como parte de la respuesta inmunitaria del cuerpo a la presencia de patógenos periodontales en la boca. Este estado de elevada inflamación sistémica promueve la formación de placas de ateroma en los vasos sanguíneos.

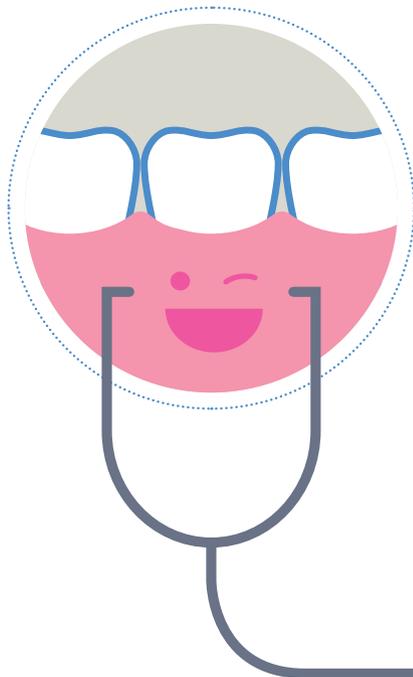
“VISITE A SU DENTISTA  
O PERIODONCISTA DE  
CONFIANZA”

“EL MANTENIMIENTO PERIODONTAL, LA GARANTÍA DE SALUD DE LAS ENCÍAS”

## ¿Cómo afecta la periodontitis a las enfermedades cardiovasculares?

Se estima que los pacientes con periodontitis presentan un riesgo un 15% mayor de desarrollar una enfermedad cardiovascular en el futuro, siendo esta asociación más significativa en individuos jóvenes y en aquellos sujetos con periodontitis de mayor severidad.

Además, se ha observado que en pacientes varones de edad avanzada (60-70 años) la presencia de pérdida de inserción periodontal avanzada duplica el riesgo de morir por cualquier causa en comparación con pacientes de la misma edad con salud periodontal (15,7% vs 7,9%)



### Pacientes con periodontitis



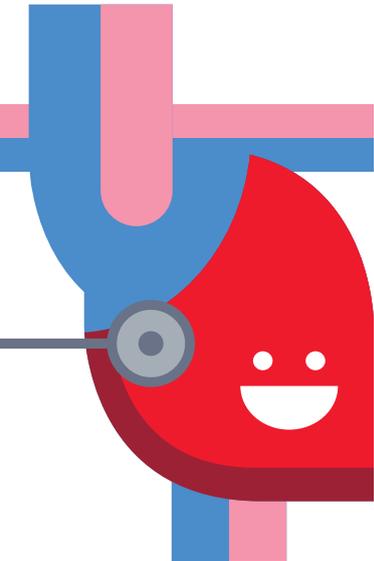
**Futuras enfermedades cardiovasculares**

“ELIMINAR EL BIOFILM  
DENTAL, LA MEJOR  
PREVENCIÓN”

## Recomendaciones: cuida tus encías... cuida tu corazón\*

Si se padece periodontitis, existe un riesgo mayor de sufrir enfermedad cardiovascular.

Además, ambas enfermedades comparten factores de riesgo comunes como el tabaco, cuyo control y modificación debe ser abordado desde todos los ámbitos de la salud, oral y general.



### Recomendaciones y advertencias de interés general:

#### 1. Hábitos de salud general adecuados: estilo de vida

Siguiendo las recomendaciones de los profesionales sanitarios, es necesario integrar en su día a día hábitos de vida saludable, tanto para la salud bucodental como general. Una alimentación equilibrada y saludable, un correcto descanso y la práctica de ejercicio ayudan a mantener y fortalecer su salud. Si todavía fuma, solicite ayuda para dejar este hábito altamente perjudicial para su salud oral y general.

#### 2. Hábitos de salud oral adecuados: prevención

Es fundamental tener una higiene bucal diaria consistente en el uso de cepillado dental junto con una pasta dental fluorada. Esto debe ser complementado con una adecuada higiene interdental (seda dental o cepillos interdentaes).

Además, es recomendable realizar una limpieza profesional de dientes y encías al menos 1 vez al año.

### 3. Evalúe la salud de sus encías

Si su médico le ha diagnosticado algún tipo de enfermedad cardiovascular, o si nota cualquiera de los siguientes síntomas:

- encía con aspecto inflamado, enrojecida o con sangrado al cepillado,
- pus en las encías,
- mal sabor u olor de boca,
- sensación de dientes “altos” (tocan antes de cerrar la boca) o “flojos” (se mueven o se desplazan),
- espacios entre los dientes,
- “sarro”...

es recomendable que su dentista o su periodoncista evalúe la salud de sus encías.

Puede también evaluar usted mismo su riesgo de padecer gingivitis o periodontitis realizando el “Test de salud gingival” disponible en [www.cuidatusencias.es](http://www.cuidatusencias.es)

### 4. Enfermedades periodontales: tratamiento

Si su dentista o periodoncista le diagnostica gingivitis o periodontitis, se debe realizar el tratamiento adecuado, mediante una “limpieza” profesional y/o raspado y alisado radicular.

Si recientemente ha sufrido un evento cardiovascular agudo (angina, infarto, ictus...) su médico le orientará sobre cuánto tiempo debe esperar tras el evento para someterse a tratamiento odontológico.

Una vez realizado el tratamiento adecuado de gingivitis o periodontitis, y para mantener la salud de sus encías y evitar que la enfermedad vuelva a aparecer, es necesario realizar:

- Una higiene bucodental adecuada, al menos 2 minutos, 2 veces al día.
- Visitas periódicas de revisión y mantenimiento en la clínica dental.

Escanee este código con su teléfono móvil y podrá valorar on-line su riesgo de padecer enfermedades periodontales mediante el “Test de Salud Gingival” elaborado por SEPA



\*Fuente:

Estas recomendaciones y advertencias están basadas en la documentación científica evaluada, en el consenso de expertos del Grupo de Trabajo de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA), en el Workshop conjunto de la Federación Europea de Periodoncia (EFP) y la Academia Americana de Periodoncia (AAP) celebrado en 2012, y en el Perio-Cardio Workshop conjunto de la EFP y la Federación Mundial del Corazón (WHF) celebrado en 2019.



# cuida tus encías

2 veces al día, actúa:



**1** Cepilla tus encías y dientes con dentífrico.



**2** Usa la seda dental o cepillos interdentales.



**3** Refuerza tu higiene con un colutorio.



**4** Renueva tu cepillo.

Cada 6 meses:



**5** Visita a tu dentista o periodoncista. Revisa tus encías y limpia tu boca.

SEPA recomienda el uso de productos avalados científicamente.

Materiales divulgativos de SEPA. Puedes solicitarlos a tu dentista o periodoncista o consultarlos en [www.cuidatusencias.es](http://www.cuidatusencias.es)