

Prediabetes y la salud bucal

La prediabetes es un problema médico grave, pero con frecuencia poco reconocido. De acuerdo con los CDC, la prediabetes se caracteriza por niveles altos de azúcar en sangre que están fuera del rango normal, pero que no son tan altos para ser considerados como diabetes tipo 2.¹ La prediabetes afecta a más de 84 millones de personas y aproximadamente 9 de cada 10 adultos que tienen esta condición no han sido diagnosticados.¹ Tener prediabetes también puede ser una señal de alerta para el inicio de la diabetes tipo 2.²

Tener demasiada azúcar en la sangre, por períodos prolongados, puede causar una inflamación que puede afectar muchos sistemas del cuerpo, incluyendo la boca. Además, la salud bucal también puede afectar directamente la salud en general: Tener gingivitis sin diagnosticar o sin tratamiento puede contribuir al desarrollo o empeoramiento de la prediabetes. De hecho, un estudio reciente sugiere que la periodontitis (gingivitis) puede ser una alerta temprana de signos de diabetes.³

Aquí encontrará algunos consejos rápidos para ayudarlo a reducir el riesgo de desarrollar prediabetes:

- ❖ **Buen cuidado bucal.** Cepillarse dos veces al día, usar hilo dental y enjuague puede ser de gran ayuda para su salud bucal y salud en general.
- ❖ **Realícese chequeos dentales y limpiezas regulares.** Ir al dentista regularmente puede ayudar a la detección oportuna de problemas dentales o de salud en general. Alerta a su dentista acerca de cualquier cambio en su salud bucal, como sangrado y/o encías retraídas, boca seca y/o sed excesiva.
- ❖ **Consultas anuales con el médico.** Asegúrese de ver a su médico cada año y conozca los factores de riesgo para el desarrollo de la prediabetes. Su médico le recomendará lo que debe hacer basado en su examen y necesidades individuales.
- ❖ **Haga ejercicio, coma bien y beba agua.** La actividad física como caminar, la ingestión regular de alimentos enteros como verduras, proteína magra (pollo, pescado y cortes magros de carne roja), así como beber mucha agua, pueden ayudarlo a disminuir su riesgo de desarrollar tanto prediabetes como diabetes.

Visite el [Centro de salud dental](#) de United Concordia Dental para obtener más información acerca de la diabetes y su salud bucal. Para comprender mejor la manera en la que sus decisiones relacionadas con el estilo de vida, medicamentos y dieta pueden afectar su salud bucal, evalúela con [My Dental Assessment \(Mi evaluación dental\)](#) y ¡obtenga un reporte impreso hoy! ¡Es gratuita y cualquiera puede hacerla!

Referencias:

¹[About Prediabetes and Type 2 Diabetes; Centers for Disease Control; March; 2018.](#)

²[Diabetes Alert Day; National Institute of Health; 2018.](#)

³[Periodontitis as a possible early sign of diabetes mellitus; BMJ Open Diabetes Research & Care; 2017.](#)

⁴[Preventing Type 2 Diabetes; National Institute of Diabetes, and Digestive and Kidney Diseases; 2016.](#)