



SMILES FOR LIFE

Smiles for life (Sonrisas de por vida) es un programa que se creó en respuesta a la necesidad de ofrecer información y crear conciencia sobre la importancia de la buena salud bucal a largo plazo en los adultos mayores. Este programa está enfocado a los adultos mayores que viven de manera independiente en casa y a adultos semidependientes que necesitan asistencia parcial o total por parte de un familiar u otra persona que ofrece cuidado.

Este programa no está protegido por derechos de autor y puede reproducirse. También, se recomienda publicarlo en sitios Web. Por medio de la publicación del programa, la información se puede compartir con los grupos de la población que mencionamos anteriormente, así como con aquellos que trabajan con adultos mayores, ya sean profesionales o personas que los cuidan.

El buen cuidado bucal a largo plazo, como cepillarse los dientes diariamente, usar hilo dental y visitar al dentista habitualmente, es importante para mantener la salud de los adultos mayores. Hay una relación muy fuerte entre la salud bucal y la salud en general. El inspector general de sanidad de los Estados Unidos y varias asociaciones de salud siguen transmitiendo el mensaje de que “la salud bucal es esencial para la salud general y el bienestar”.

Las siguientes hojas informativas cubren temas relacionados con la salud bucal y el cuidado bucal diario de los adultos mayores semidependientes e independientes. Al final de este paquete, incluimos una lista de material útil e informativo.

Para obtener más información sobre la buena salud bucal, visite el siguiente sitio:

www.cda.org/public-resources



Para saber más sobre cuidados dentales para una ancianidad sana, visite cda.org.
Material creado en 2005 por la Asociación Odontológica de Ohio¹⁶.

SMILES FOR LIFE

ESTA ES LA INFORMACIÓN QUE SE INCLUYE EN EL MATERIAL DE SMILES FOR LIFE

- Causas o factores que contribuyen al desgaste de los dientes en un adulto mayor
- Indicios comunes de las enfermedades dentales
- Enfermedades que pueden dificultar el cepillado de dientes o el uso de hilo dental
- Resequedad bucal
- Posibles efectos secundarios de fármacos en la salud bucal
- Rutina diaria de higiene bucal
- Dentadura postiza
- Nutrición para el adulto mayor
- El consumo de tabaco y el desgaste de los dientes
- Cáncer bucal
- Cuidado bucal para el paciente con cáncer
- Fuentes de información

RECONOCIMIENTOS/ AGRADECIMIENTOS

La información que se incluye en estas hojas informativas se obtuvo de diferentes fuentes, e incluye a los expertos en odontología geriátrica, la doctora Marsha Pyle de la Escuela de Odontología Case¹ y el doctor Abdel Rahim Mohammad, de la Facultad de Odontología de la Universidad Estatal de Ohio². Otras fuentes de información y asistencia son la Asociación Odontológica Americana³, Los Institutos Nacionales de la Salud⁴- El Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial⁵ (NIDCR, por sus siglas en inglés), la Junta para el Acceso al Cuidado y al Servicio Público de la Asociación Odontológica de Ohio⁶, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos⁷, la Sociedad Americana contra el Cáncer⁸, GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, y Laclede, Inc.

Las fotografías y gráficas se usaron con permiso/cortesía de Microsoft Office Clipart, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, la Escuela de Odontología Case, el Departamento de Periodoncia de la Universidad Estatal de Ohio⁹ e iStockphoto.com.

El material titulado “Para los pacientes odontológicos” (*For the Dental Patient*) se copió con permiso de la Asociación Odontológica Americana.



¿QUÉ PUEDE CAUSAR O CONTRIBUIR AL DESGASTE DE LOS DIENTES EN UN ADULTO MAYOR?

¿No puede sostener el cepillo de dientes? La falta de fuerza debido a la artritis, un derrame cerebral u otra enfermedad puede hacer que sostener el mango del cepillo de dientes sea difícil.

SOLUCIÓN: Clave el mango del cepillo de dientes en una pelota de tenis, deslícelo en la empuñadura de un manubrio de bicicleta o coloque el cepillo en una tira de Velcro.



También puede envolver cuidadosamente el mango del cepillo en papel aluminio para que esté más grueso y sostenerlo sea más fácil.

¿No puede apretar el tubo de la pasta de dientes? La falta de fuerza debido a la artritis, un derrame cerebral, falta de destreza u otra limitación física puede hacer que esta tarea sencilla se vuelva un fastidio.

SOLUCIÓN: Coloque el tubo abierto de la pasta de dientes sobre el borde del lavabo. Sostenga o ponga el cepillo de dientes dentro de la piletta del lavabo y, usando los dedos o el lado de la mano, presione suavemente el tubo para sacar la pasta.

En las farmacias locales venden aparatitos para presionar o exprimir el tubo de la pasta de dientes. Coloque uno de estos en el extremo del tubo y deslícelo hacia arriba para sacar la pasta.

Algunos productos de pasta de dientes vienen en un recipiente con una bomba dispensadora, la cual puede ayudar a los adultos mayores que no pueden quitar la tapa del tubo. Estos se pueden comprar en casi todos los supermercados o farmacias.

También, hay recipientes de los que se saca la pasta de dientes fácilmente. Están disponibles a la venta por Internet. Simplemente haga una búsqueda del término “dosificador de pasta de dientes” (*toothpaste dispensers*).



SMILES FOR LIFE



¿Tiene dificultad para usar el hilo dental? Sostener y usar el hilo dental puede ser un problema para un individuo que ha perdido la destreza en las manos y dedos.

SOLUCIÓN: use un sostenedor de hilo dental similar al de la imagen. Si es necesario, pida ayuda a la persona que lo cuida para esta parte de la rutina del cuidado bucal diario.

Se le olvida lavarse los dientes... Una enfermedad como el mal de Alzheimer u otra forma de demencia o enfermedad debilitante puede ser la razón por la que los pacientes no realizan sus actividades de higiene diaria, entre ellas, lavarse los dientes. Los adultos con este tipo de enfermedades probablemente necesiten asistencia y supervisión diarias para la higiene bucal.

Recuerde que el hecho de tener un cepillo de dientes mojado no quiere decir que la persona se lavó los dientes, ya que el paciente puede estar cepillando el mismo diente varias veces, usando el extremo equivocado del cepillo o solo estarlo mojando.



SOLUCIÓN: el familiar o la persona que lo cuida pueden ayudar al paciente con la higiene bucal diaria. Estos son algunos consejos útiles que puede recordar:

- La persona que cuida al paciente y el paciente deben estar parados o sentados cómodamente. La persona que cuida al paciente debe estar en una posición más alta que el paciente.
- Use un lugar donde sea fácil realizar la rutina de higiene bucal, por ejemplo, el baño, la cocina o una mesa. También el paciente puede estar reclinado en una silla o en la cama.
- Tenga todos los productos de cuidado bucal a mano, agua y una toalla.
- Use una habitación con buena iluminación.
- Use guantes protectores (y una máscara facial si es necesario).
- Explique y demuestre cada paso al paciente antes de hacerlo.
- Mantenga una rutina diaria: a la misma hora, en el mismo lugar. Sea paciente y cuidadoso y haga comentarios positivos.
- No se apresure.



Paciente resistente... ¿La persona se resiste por el dolor del desgaste de los dientes o por alguna enfermedad en las encías? ¿El paciente se siente incómodo? ¿El paciente lo conoce o es capaz de reconocerlo? ¿Hay alguna barrera en el idioma?

Estas son algunas de las cosas que hay que tomar en cuenta cuando un individuo se resiste a realizar la rutina de higiene bucal.

SOLUCIÓN: asegúrese de que el área sea cómoda, familiar y agradable para el paciente.

Cree una rutina tranquila y que sea fácil de realizar.

- Consulte con la familia si el paciente se resiste.
- Hable sobre el uso de objetos u accesorios para facilitar la higiene bucal.
- Tómese el tiempo para crear un “vínculo” con la persona.
- Respete la privacidad del paciente. Siempre pida permiso para entrar a la habitación y ayudarle al paciente a lavarse los dientes.
- Explique la rutina paso por paso.
- Mantenga la rutina igual cada día para que resulte familiar.
- Use un tono de voz calmado y relajante.
- No apesure a la persona ni la actividad.
- Si le agrada al paciente, haga algo para que éste se distraiga, como poner su música favorita, prender la televisión, dejar que la persona sostenga un objeto especial, etc.
- Cuando sea posible, deje que el paciente ayude. Sostenga y guíe la mano del paciente mientras él sostiene el cepillo de dientes.
- Si hay una barrera en el idioma, busque a un intérprete.

Otras causas de desgaste dental incluyen:

- Aparición de caries en el pasado
- Falta de visitas al dentista
- Resequedad de la boca
- Algunas enfermedad físicas

INDICIOS COMUNES DE LAS ENFERMEDADES DENTALES

Si los adultos mayores no se lavan los dientes ni usan hilo dental, y si no hay ninguna limitación física que prevenga estas actividades, es posible que haya desgaste dental o alguna enfermedad de las encías. Si el individuo tiene la capacidad cognoscitiva para entender sus preguntas, pregúntele si tiene dolor en la boca.

Algunos indicios de enfermedades de los dientes y de las encías:

- Quejas verbales o expresiones de dolor visibles
- Desgaste dental visible
- Dientes manchados
- Dientes con sarro y opacos
- Sangrado de las encías
- Hinchazón en la boca
- Dificultad para tragar
- El paciente no come
- El paciente no usa su dentadura postiza
- La dentadura postiza no le queda bien
- Dientes flojos



Foto de la enfermedad periodontal y pérdida de masa ósea

Si la persona padece mal de Alzheimer u otro tipo de demencia, es posible que no le pueda decir si tiene dolor. La persona que cuida al paciente debe examinar cuidadosamente la boca del paciente para detectar algún indicio de enfermedad. Para esto debe usar guantes protectores y de ser necesario, una máscara quirúrgica.



Sobrecrecimiento de tejido y caries



Caries

ENFERMEDADES QUE PUEDEN HACER QUE LAVARSE LOS DIENTES O USAR EL HILO DENTAL SEAN TAREAS DIFÍCILES

Temblores que pueden ser causados por la enfermedad de Parkinson, parálisis cerebral o la enfermedad de Huntington.

Si no puede sostener el cepillo de dientes, el hilo dental o el tubo de pasta de dientes... lo cual puede ser resultado de la parálisis debido a un derrame cerebral, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, una lesión cerebral o de la médula espinal, fragilidad u otro tipo de enfermedad que debilite al paciente.

Esto también podría ser el resultado de la debilidad muscular o la falta de fuerza, la pérdida de coordinación o debido a un rango de movimiento limitado causado por artritis u otra enfermedad que conduce a la parálisis.

No puede mantener la boca abierta... Esto puede ser el resultado de una parálisis o de debilidad causada por una enfermedad. También podría haber sido causado por un problema en la articulación temporomandibular (TMJ), alguna infección bucal, si aprieta la mandíbula o los dientes.

Demencia o alguna discapacidad cognitiva... El mal de Alzheimer, otro tipo de demencia y las secuelas de un derrame cerebral a menudo hacen que el paciente olvide lavarse los dientes o cómo lavárselos.

Discapacidad visual... Los problemas de la vista, como el glaucoma, la ceguera total y la degeneración macular pueden hacer que una rutina sencilla de higiene bucal sea todo un reto.

Dificultad para tragar... Esto puede causar ahogo o una sensación de ahogo. Los adultos mayores pueden tener miedo a lavarse los dientes por temor a ahogarse. Los pacientes con la enfermedad de Parkinson o con un derrame cerebral pueden tener dificultad para tragar.

Antecedentes de higiene bucal deficiente... Si en la juventud el individuo no tuvo una higiene dental y de las encías, adecuada, lo que incluye lavarse los dientes y usar hilo dental, es probable que esto no sea importante para él como paciente mayor.



A menudo la gente de edad avanzada que tiene menos fuerza, movilidad o destreza, necesita ayuda para la higiene oral diaria.

RESEQUEDAD BUCAL

Xerostomía es el término médico que se refiere a la resequedad de la boca debido a la falta de saliva. La resequedad de la boca puede causar dificultad para comer y hablar y también puede causar halitosis ([mal aliento](#)). Si no hay saliva para lubricar la boca, limpiar partículas de los alimentos, equilibrar la acidez en la boca y remineralizar los dientes, se pueden formar fácilmente [caries](#) y otras infecciones.

Los adultos mayores son particularmente susceptibles a la resequedad de la boca porque a menudo toman varias medicinas para controlar enfermedades que han desarrollado durante su vida. También, es más probable que tengan dientes con la raíz expuesta debido a varios factores que incluyen, pero no se limitan a, su edad, el consumo de tabaco y los hábitos de higiene bucal. La superficie de la raíz se ve expuesta cuando el hueso alrededor del diente se pierde, generalmente debido a alguna [enfermedad de las encías](#). Las superficies de la raíz son más susceptibles a tener caries porque no tienen esmalte que las proteja. La combinación de la exposición de las superficies de la raíz y la resequedad de la boca aumenta la probabilidad de la formación de caries.

CAUSAS DE LA RESEQUEDAD DE LA BOCA

MEDICINAS: las medicinas son la causa más común de la resequedad de la boca. Más de 400 medicinas que se venden con receta o sin ella causan resequedad.

RADIACIÓN Y QUIMIOTERAPIA: las personas que reciben radiación y quimioterapia para el cáncer de la cabeza o el cuello padecen xerostomía. Las glándulas salivales pueden dañarse permanentemente y la cantidad de saliva puede disminuir o la consistencia de la saliva puede cambiar.

ENFERMEDADES: la resequedad de la boca puede ser un indicio de una enfermedad subyacente como la diabetes o el síndrome de Sjögren, una enfermedad en la que las células inmunológicas atacan y destruyen las glándulas salivales y lagrimales.

TOXICOMANÍAS: la resequedad de la boca es un síntoma común del abuso de sustancias ya que muchas drogas o fármacos reducen la producción de saliva.

SMILES FOR LIFE

SOLUCIÓN: aunque no hay una cura para la xerostomía, hay algunas cosas que puede hacer para controlar el problema. Beba suficiente agua y bebidas sin azúcar. Mastique chicle sin azúcar que contenga xilitol. El chicle estimula la producción de saliva y el xilitol ayuda a proteger los dientes contra las caries. Evite consumir tabaco, cafeína y alcohol. Si usa un enjuague bucal, asegúrese de que no contenga alcohol. Use un gel sustituto de saliva para lubricar la boca (a la venta en las farmacias). Hable con su médico sobre cambiar sus medicinas por otras que no causen resequeidad de la boca.

Finalmente, asegúrese de visitar al dentista miembro de la Asociación Odontológica de California¹⁰ (CDA, por sus siglas en inglés) habitualmente para que éste le pueda dar tratamientos con flúor y otro tipo de cuidado, esencial para mantener sus dientes sanos.



Caries en las raíces expuestas



Lengua con resequeidad

OTROS POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS DE LAS MEDICINAS EN LA SALUD BUCAL

Las medicinas suelen tener otros efectos secundarios además de la resequedad de la boca que pueden afectar a otras partes del cuerpo, entre ellas, la boca.

Entre estos efectos secundarios se incluyen:

- Encías hinchadas o sangrantes
- Crecimiento excesivo del tejido de las encías
- Infecciones por hongos, como la candidiasis bucal. Algunos inhaladores bucales pueden causar este tipo de infecciones
- Debilidad y cansancio. El paciente adulto puede estar demasiado cansado para preocuparse por la higiene
- Confusión
- Discinesia tardía: enfermedad que causa movimientos repetitivos y poco comunes de la boca
- Desgaste dental: muchas medicinas tienen azúcar añadido o tienen consistencia de jarabe, lo cual puede contribuir al desgaste dental

Es importante recordar que al tabaco y al alcohol se les considera como drogas y ambos pueden tener efectos dañinos o causar resequedad de la boca, los dientes y las encías. Consumir tabaco o alcohol puede causar cáncer bucal.

Antes de asistir a la cita con el dentista... El adulto mayor o la persona que lo cuida deben informar al dentista sobre las medicinas, suplementos y productos medicinales que el paciente toma, especialmente antes de una cirugía bucal o un tratamiento para alguna enfermedad de las encías. Además, la aspirina y los anticoagulantes pueden reducir la capacidad de coagulación de la sangre, lo que podría causar problemas de sangrado durante este tipo de procedimientos.



SMILES FOR LIFE

RUTINA DIARIA DE HIGIENE BUCAL

Lavarse los dientes... A toda edad, el cuidado diario de la boca y las encías es importante. La rutina de cuidado bucal diario para un adulto mayor que tiene todos o algunos de los dientes debe incluir:

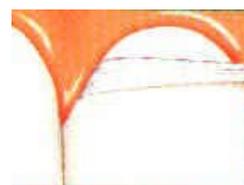
- Lavarse los dientes al menos dos veces al día
- Usar un cepillo de dientes común o eléctrico con cerdas suaves. Asegúrese de reemplazarlo frecuentemente
- Usar poca pasta de dientes, como del tamaño de un chícharo. La mejor pasta de dientes es la que tiene flúor y el sello de aceptación de la Asociación Odontológica Americana
- Si la pasta causa problemas (al tragar, por ejemplo) use pasta para dientes sensibles, enjuague bucal sin alcohol o solo agua
- Cepille cada diente suavemente, por el frente y por la parte de atrás, haciendo círculos pequeños
- Cepille la lengua y enjuague la boca
- Deje que el cepillo se seque solo

Uso de hilo dental... Los adultos mayores pueden tener dificultad para usar el hilo dental. El familiar o la persona que cuidan al paciente pueden ayudar haciendo lo siguiente:

- Use un trozo del hilo dental de 18 a 24 pulgadas de largo. Enrédelo alrededor del dedo medio de cada mano.
- Sostenga el hilo entre el pulgar y el dedo índice de cada mano.
- Empiece con los dientes frontales inferiores, luego limpie los dientes frontales superiores y después todos los dientes.
- Pase el hilo dental suavemente entre los dientes, por el borde de la encía. Mueva el hilo haciendo una curva alrededor de cada diente y deslícelo por debajo de la encía. Mueva el hilo hacia arriba y hacia abajo.
- Ajuste la hebra de hilo para cada diente.
- Algunos adultos mayores pueden usar el hilo dental solos si utilizan un sostenedor de hilo dental.



Las personas que cuidan de pacientes quizás deseen usar guantes y una máscara cuando ayuden a otra persona con la rutina de higiene diaria



SMILES FOR LIFE

Enjuagues... El adulto mayor puede necesitar flúor adicional, el cual puede conseguir como enjuague o gel con flúor. Algunos productos se venden sin receta y otros contienen concentraciones que sí la requieren. Pregúntele a su dentista si un producto con flúor le ayudaría.

Un enjuague con clorhexidina, que se vende con receta, puede protegerlo contra los gérmenes que causan las enfermedades de las encías. Pregúntele a su dentista si debe incluir este tipo de enjuague en su rutina diaria de higiene bucal.

El enjuague bucal (elija uno sin alcohol para evitar la resequedad de la boca) también le ayuda a tener un aliento fresco y a reducir bacterias en la boca.

Estos enjuagues no deben tragarse. Para los pacientes que tienen problemas para tragar, hable con el dentista.

Visitas regulares al dentista... Los adultos mayores deben visitar al dentista al menos dos veces al año para una limpieza profesional y un examen. Las personas que ya no tienen dientes propios deben hacerse un examen de las encías y el tejido bucal una vez al año. Para un adulto que no puede comunicarse bien, los familiares o la persona que lo cuidan deben proporcionar la siguiente información al dentista en cada cita:

- ¿Tiene dolor?
- ¿Tiene dificultad para comer, masticar o tragar?
- El historial dental del adulto mayor
- El historial médico del adulto, que incluya una lista de medicinas, antecedentes de consumo de tabaco, alergias e antecedentes de enfermedades y cirugías
- Información sobre el seguro médico, facturas e información legal, como por ejemplo, saber quién puede legalmente dar un consentimiento para tratamiento
- Si el paciente usa dentadura postiza, tráigala a la cita

Vea las “Fuentes de información” ([Búsqueda de servicios de cuidado dental](#)) para obtener información sobre cómo encontrar a un dentista. Esto incluye información sobre atención con un cargo reducido o sin cargo para las personas que lo necesiten.



Se pueden conseguir enjuagues con flúor y sin alcohol en farmacias y supermercados del área



Los exámenes dentales regulares ayudan a mantener la boca sana y a identificar enfermedades dentales, y a menudo se pueden detectar señales tempranas de cáncer oral

DENTADURA POSTIZA

Acostumbrarse a usar una dentadura postiza puede llevar un tiempo. Asegurarse de que se ajuste correctamente, acortará el periodo de adaptación.

El usuario de una dentadura postiza puede notar que:

- La dentadura es grande o abultada para su boca
- La dentadura empuja los labios hacia adelante
- Un reflejo nauseabundo
- Aumento de saliva
- Dificultad en la pronunciación de ciertas palabras (especialmente las que comienzan con la letra “F” o “S”)
- Llagas en la boca



Cuando se cuida la dentadura postiza adecuadamente, generalmente dura entre cinco y diez años

Estas son reacciones normales y generalmente desaparecen tan pronto como la persona (y su boca) se acostumbran a la nueva dentadura postiza. Esto puede llevar unas horas o unos cuantos días. Cuando la dentadura postiza está bien colocada no debería interferir en las acciones normales, como hablar, comer y masticar.

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, fabricantes de los productos Polident® y Ploligrip®, ofrecen las siguientes recomendaciones a los usuarios de dentaduras postizas:

- Coma alimentos blandos durante el primer día.
- Evite los alimentos pegajosos (caramelos, etc.).
- No se quite la dentadura postiza, ya que esto le ayudará a adaptarse a ella.
- Si fuera necesario, use un adhesivo para dentaduras postizas. Así logrará que la dentadura se mantenga fija dentro de la boca.
- La pérdida de peso puede afectar el ajuste de la dentadura postiza. Visite al dentista si nota algún cambio.
- Usar un adhesivo puede ayudar a fijar la dentadura postiza hasta que el dentista la revise.
- Lave la dentadura postiza después de cada comida. No utilice productos abrasivos para evitar el deterioro de la superficie de acrílico.
- Use regularmente productos para dejar en remojo la dentadura postiza durante la noche. Esto quitará las manchas más rebeldes y mantendrá la dentadura en buen estado.
- Visite al dentista una vez al año para que controle su dentadura postiza y realice los ajustes pertinentes.

Llame al dentista si:

- Aparecen llagas.
- La dentadura postiza necesita ajustes, relleno o restauración.
- Aparecen rayas o fisuras en la dentadura postiza.

El cuidado de la dentadura postiza... La siguiente rutina diaria ayudará a mantener las dentaduras (parciales o totales) limpias y la boca sana:

- Deje descansar la boca. Quítese la dentadura por la noche.
- Mientras usted duerme, deje en remojo la dentadura en una solución especial.
- Enjuague la dentadura con agua para quitar restos de alimentos después de cada comida o refrigerio.
- No use agua caliente para lavar la dentadura.
- Mantenga la pileta llena con agua mientras enjuaga la dentadura, así evitará que se rompa si se cae adentro. Puede colocar una toalla o paño en el fondo de la pileta para amortiguar posibles caídas.
- Cepille y remoje la dentadura diariamente. Utilice un cepillo de dientes con cerdas suaves o uno especial para dentaduras postizas.
- Nunca intente reparar la dentadura usted mismo. Llame al dentista.

Colocación de la dentadura postiza...

Cuando se coloque la dentadura verifique que siempre esté limpia y seca:

- Si es necesario, aplique un adhesivo. Quizás le lleve unos cuantos días determinar cuál es la cantidad adecuada de adhesivo.
- Enjuáguese la boca.
- Coloque la dentadura, afírmela y muerda.



Cómo quitarse la dentadura postiza:

- Dentadura postiza superior: coloque los pulgares o los dedos en la parte superior de la dentadura, en la zona alta de las mejillas, donde la dentadura toca las encías. Empuje hacia abajo suavemente hasta que la dentadura se afloje y pueda quitarse con facilidad.
- Dentadura postiza inferior: coloque los dedos a cada lado de la dentadura, tire de la dentadura lentamente mientras la mueve hacia los lados.

Cómo ayudar a un adulto mayor en el

cuidado de su dentadura postiza... La persona que cuida a un adulto mayor debería seguir los pasos detallados anteriormente para ayudar a los adultos dependientes o semidependientes con el cuidado de su dentadura postiza. Esta es una parte importante de la rutina de la higiene bucal. Una boca fresca produce bienestar y confianza. Recuerde que la visita anual al dentista es necesaria incluso para quienes usan dentaduras postizas completas. El dentista revisará el ajuste de la dentadura, ayudará a curar las llagas, evaluará la pérdida de masa ósea y examinará la boca para detectar a tiempo probables signos de cáncer.

SMILES FOR LIFE

NUTRICIÓN PARA EL ADULTO MAYOR

Para conservar la nutrición adecuada y mantener los dientes y encías sanos, los adultos mayores deben llevar una dieta diaria que contenga los minerales, vitaminas y nutrientes esenciales recomendados, como calcio y proteínas. Una dieta sana ayuda a mantener la boca sana.

Visite www.MyPyramid.gov para obtener más información sobre pautas nutricionales. A continuación se detallan algunas recomendaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos⁷ para una dieta



Carnes y legumbres

5 onzas diarias
Carnes o pescados magros o bajos en grasa
Asar o cocinar en la parrilla



Granos

5 a 6 onzas diarias
Consuma la mitad de los granos como integrales



Lácteos

3 tazas diarias
Descremada, semi-descremada o libre de lactosa



Frutas

1 ½ a 2 tazas diarias
Consuma una variedad de frutas frescas, desecadas, congeladas o enlatadas



Vegetales

2 a 2 ½ tazas diarias
Consuma vegetales de hoja verde y vegetales de color naranja, también coma frijoles secos, chícharos y lentejas

Su médico de cabecera puede que además le recomiende un suplemento diario de vitaminas o minerales.

Evite o limite el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar y almidón, y poco valor nutritivo. Modere el consumo de bebidas dietéticas sin alcohol. La acidez que contienen estas bebidas contribuye a la aparición de problemas en las encías y al desgaste de los dientes. Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.



Para saber más sobre cuidados dentales para una ancianidad sana, visite cda.org.

Material creado en 2005 por la Asociación Odontológica de Ohio¹⁶.

SMILES FOR LIFE



El adulto mayor, ¿se alimenta correcta y regularmente?

En todas las edades, la buena nutrición es fundamental para tener

una buena salud bucal. Los adultos mayores, sin embargo, por distintas razones no siempre llevan una dieta equilibrada. De hecho, puede que se salteen las comidas regulares, y eso también perjudica su salud bucal y general. Algunas de las razones por las cuales los adultos mayores no comen lo suficiente pueden ser:

- Dentadura postiza mal ajustada o inexistente
- Dolor en los dientes y/o en la boca
- Depresión y/o soledad
- Alcoholismo
- Bajos recursos económicos
- Enfermedad (el tratamiento del cáncer, por ejemplo, a menudo modifica los hábitos de alimentación, prohíbe ciertos alimentos y puede provocar pérdida del apetito)
- Dolor de estómago
- Mal de Alzheimer o cualquier otro tipo de demencia. Este tipo de pacientes pueden olvidarse de comer.
- Pérdida o debilitación del sentido del gusto
- Imposibilidad de ir de compras o cocinar sin ayuda

¿Qué se puede hacer?

Ante enfermedades bucales o cualquier otra enfermedad, consulte al profesional adecuado, por ejemplo: el dentista o el médico. La familia o la persona que cuidan al adulto mayor, deben ser informadas ante cualquier sospecha de que el sujeto no se alimenta regular o suficientemente para mantenerse sano. Debe hacerse todo lo posible para que el individuo coma alimentos nutritivos y se alimente regularmente.

En su ciudad o condado deben de existir programas de entrega de comidas a domicilio para adultos que no pueden desplazarse o de bajos recursos. La [Agencias de Ancianidad de California](#)¹¹ y el [Departamento de Ancianidad de California](#)¹² pueden brindarle información y opciones sobre programas de asistencia para adultos mayores. Ver “Fuentes de información” ([Programas de Ancianidad/Servicios en California](#)).

Para aquellos que tengan recursos económicos escasos y no tengan seguro dental, hay un servicio profesional de asistencia domiciliar que ofrece ayuda en actividades cotidianas como ir de compras, cocinar, higiene personal y otros servicios.

EL CONSUMO DE TABACO Y EL DESGASTE DE LOS DIENTES

El consumo de tabaco... Fumar cigarrillos, cigarros o pipa y/o mascar tabaco aumenta el riesgo de cáncer, incluido el cáncer bucal.

El consumo de tabaco y de productos que lo contengan puede causar o aumentar la aparición de ciertos problemas de salud oral:



- Encías recesivas
- Encías sangrantes
- Enfermedad grave de las encías
- Mala respiración
- Manchas en dientes y lengua
- Reducción en el sentido del gusto y del olfato
- Retraso en la cicatrización postoperatoria
- Leucoplaquia (Manchas blancas. Pueden ser un signo prematuro de cáncer bucal)
- Cáncer bucal

SOLUCIÓN: Deje de fumar y/o consumir productos que contengan tabaco. Consulte a su dentista o a su médico sobre los programas y productos para dejar de fumar. Existen muchos recursos para ayudarlo a dejar de fumar:

- Llame al: 1-800- QUIT-NOW (784-8669). Este es un programa gratuito de consulta telefónica que le brinda pautas y asistencia personalizada.
- Asociaciones como la Sociedad Americana contra el Cáncer⁸ o la Asociación Americana del Pulmón¹³ tienen programas para abandonar el tabaco y cuentan con información muy útil.



(Ver “Fuentes de información”, “Deje los malos hábitos”, para obtener más información sobre el consumo de tabaco y desintoxicación)

CÁNCER BUCAL

El riesgo de padecer cáncer bucal aumenta con la edad. La [Sociedad Americana contra el Cáncer](#)⁸ (ACS, por sus siglas en inglés) informa que más de la mitad de los pacientes con cáncer bucal tienen 65 años o más y que el cáncer bucal es dos veces más probable en hombres que en mujeres. La ACS también informa lo siguiente:

Los dos factores de riesgo principales para el cáncer bucal son:

1. Consumo de tabaco:

- Se estima que el 90 por ciento de los pacientes con cáncer bucal consumen tabaco.
- Un fumador es mucho más propenso (hasta 6 veces más) a desarrollar cáncer bucal que un no fumador.
- Los consumidores de tabaco son 50 veces más propensos a desarrollar cáncer de mejillas, encías y parte interna de los labios.

2. Consumo de alcohol:

- Las personas que beben mucho tienen un alto riesgo de padecer cáncer bucal.
- Más del 75 por ciento de los pacientes con cáncer bucal beben alcohol con mucha frecuencia.
- Beber alcohol y fumar puede ser una combinación letal.



La leucoplaquia (en el centro de la imagen) es a menudo un indicador temprano del cáncer bucal.

(La foto es por cortesía de la Case School of Dental Medicine)



Carcinoma de células escamosas de la lengua

Un dentista puede identificar con anticipación los indicios de cáncer bucal o las lesiones precancerígenas. La Asociación Odontológica Americana³ brinda la siguiente información sobre cáncer bucal:

- El cáncer bucal comienza como una pequeña mancha roja o blanca que apenas puede verse o como una llaga en cualquier parte de la boca.
- Puede afectar cualquier zona de la cavidad bucal, incluso los labios, las encías, las mejillas internas, la lengua y el paladar duro o el paladar blando.
- Generalmente, las lesiones son indoloras.

Otros indicios de cáncer bucal pueden ser:

- Llagas que sangran con facilidad o no cicatrizan
- Cambio de color del tejido bucal
- Una mancha abultada, con relieve y áspera, costras o pequeñas lastimaduras.
- Dolor, sensibilidad o adormecimiento en cualquier zona de la boca o en los labios.
- Dificultad para masticar, tragar, hablar o mover la mandíbula o la lengua.
- Cambios en la disposición de los dientes.



La exposición prolongada al sol aumenta el riesgo de cáncer labial.

SOLUCIÓN: Tome precauciones para reducir el riesgo de cáncer bucal:

- No fume, masque ni consuma tabaco.
- Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.
- Aplique protector solar en los labios.
- Coma muchas frutas y verduras.
- Hágase estudios dentales regularmente, incluidas las pruebas de detección de cáncer bucal.

El Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial⁵ (NIDCR) declara que la mayoría de los cánceres bucales se puede prevenir, y anima a incorporar las pruebas de detección de cáncer bucal en la rutina de un chequeo dental regular. La prevención es la mejor defensa.

(Ver “Fuentes de información”: “[Cáncer Bucal- ¿es usted propenso?](#)”)

CUIDADO BUCAL PARA EL PACIENTE CON CÁNCER

El tratamiento del cáncer tiene diversos efectos secundarios; algunos pueden afectar a la salud oral:

- Hinchazón y úlceras en la membrana mucosa
- Dolor de boca y de encías
- Aumento del riesgo de contraer infecciones bucales
- Resequedad de la boca
- Desgaste de los dientes
- Problemas en la lengua: ardor, hinchazón, descamado
- Rigidez de mandíbula
- Dificultades para comer y tragar



Es conveniente ver a un dentista antes de iniciar un tratamiento para el cáncer

Visite a su dentista antes de comenzar un tratamiento de cáncer. Cuando sea posible, los pacientes con cáncer deben someterse a un examen dental dos semanas antes de comenzar el tratamiento, para identificar y descartar cualquier infección bucal.

(Ver “Fuentes de información”: “Cuidado oral para los pacientes con cáncer”)

Algunos efectos secundarios de la quimioterapia pueden causar problemas de salud oral (infecciones, por ejemplo) que pueden detener o retrasar el tratamiento del cáncer temporalmente. Si la boca no está sana antes de comenzar con la quimioterapia, la persona puede estar en riesgo de padecer otros problemas de salud.

(Ver “Fuentes de información”: “[La quimioterapia y su boca](#)”)

SMILES FOR LIFE

Cómo mantener la boca sana durante el tratamiento del cáncer:

Es importante hablar con su dentista sobre las mejores estrategias de prevención de enfermedades de la boca. Consulte si un gel o enjuague bucal con flúor ayudaría a prevenir las caries. Otras sugerencias son:

- Beba mucha agua o chupe cubos de hielo
- Use un sustituto de la saliva que contenga flúor si tiene resequedad de la boca
- Elija caramelos y chicle sin azúcar
- Evite los alimentos y las bebidas con azúcar que puedan causar desgaste dental
- No deje de cepillarse los dientes, las encías y la lengua con regularidad y use un cepillo con cerdas muy suaves si fuera necesario
- Use enjuagues bucales sin alcohol
- Pase el hilo dental suavemente, evitando las zonas donde haya llagas o sangrado
- Si su dentadura postiza le resulta incómoda o no está bien ajustada, consulte con su dentista
- Si le duele la boca, controle bien lo que come y bebe
- Evite los alimentos picantes, ácidos y crocantes
- No tome bebidas alcohólicas
- No consuma productos que contengan tabaco



Para saber más sobre cuidados dentales para una ancianidad sana, visite cda.org.

Material creado en 2005 por la Asociación Odontológica de Ohio¹⁶.

FUENTES DE INFORMACIÓN

El artículo informativo sobre *Smiles for Life* puede descargarse del sitio Web de la CDA: cda.org.

Búsqueda de servicios de cuidado dental

Asociación Odontológica de California¹⁰ “**Find a Dentist**” cda.org/finddentist

Asociación Odontológica Americana³ “**Find an ADA Member Dentist service**”
ada.org/public/directory/index.asp

California tiene 32 sociedades odontológicas que pueden dar información sobre dentistas, por zona.
cda.org/about_cda/component_dental_societies

Para aquellos que tengan escasos recursos y no tengan seguro dental, existe una lista estatal de clínicas de los condados de California, que cobran honorarios reducidos o variables.

Red de Clínicas de Salud Dental en California¹⁴: cda.org/clinics

Usted puede solicitar el servicio Medi-Cal (con prestación odontológica incluida) si es:

- Adulto mayor de 65 años
- Ciego
- Discapacitado
- Huésped de una residencia para ancianos o de un geriátrico

O si está anotado en cualquiera de los siguientes programas:

- SSI/SSP
- CallWorks (AFDC)
- Asistencia al refugiado
- Servicios de Ayuda a Domicilio (IHSS, por sus siglas en inglés)

Departamento de Servicios de Salud de California¹⁵: www.dhcs.ca.gov

Medi-Cal (seguro médico y dental):

www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/Medi-CalEligibility.aspx

Denti-Cal: www.denti-cal.ca.gov

SMILES FOR LIFE

Para los pacientes odontológicos... Este material lo provee la Asociación Odontológica Americana³ como un recurso educativo sobre varios temas de salud oral y sus trastornos. En el siguiente enlace hay una lista de casi 50 temas relacionados con la salud: www.ada.org/goto/patientpage.

Los siguientes artículos son de especial interés para adultos mayores y para las personas que se encargan de su cuidado:

- *How medications can affect your oral health* (Cómo pueden afectar los medicamentos a su salud oral)
- *Do you have dry mouth?* (¿Tiene resequedad de la boca?)
- *Dealing with dry mouth* (Cómo tratar la resequedad de la boca)
- *Oral care for cancer patients* (Cuidado oral para los pacientes con cáncer)
- *Kicking the habit... keeping your smile healthy* (Deje los malos hábitos... mantenga su sonrisa sana)

La ADA invita a imprimir, distribuir y usar estos informes como folleto sólo con propósitos educativos e informativos. Sin embargo, el material de “**Para los pacientes odontológicos**” no puede ser publicado en ningún otro sitio Web que no sea el oficial de ADA, ni puede aparecer en ninguna publicación impresa o electrónica.

Cuadro informativo de medicamentos que causan resequedad de la boca... Este cuadro contiene una lista de medicamentos comunes que tienen como efectos secundarios la resequedad de la boca, y una lista de enfermedades que también causan reducción de la saliva. Gentileza de Laclede, Inc. Para obtener información sobre los productos de Biotene que ayudan a recuperar la saliva, visite www.laclede.com o llame al (800) 922-5856.

Resequedad de la boca... Existe un folleto de los Institutos Nacionales de la Salud⁴- El Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial⁵. Este folleto es gratuito. Pueden pedirse hasta 50 copias desde el siguiente enlace del sitio del NIDCR. El folleto también está disponible en formato PDF para descargarlo e imprimirlo. Este material no está protegido por derechos de autor y puede reproducirse.
www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/DryMouthXerostomia/DryMouth.htm

Cáncer bucal- ¿es usted propenso? ... Existe un folleto de los Institutos Nacionales de la Salud⁴- El Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial⁵. Este folleto es gratuito. Pueden pedirse hasta 50 copias desde el siguiente enlace del sitio del NIDCR. Este material no está protegido por derechos de autor y puede reproducirse.
www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/OralCancer/OralCancer.htm



SMILES FOR LIFE

La quimioterapia y su boca... Existe un folleto de los Institutos Nacionales de la Salud⁴- El Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial⁵. Este folleto es gratuito. Pueden pedirse hasta 50 copias desde el siguiente enlace del sitio del NIDCR. Este material no está protegido por derechos de autor y puede reproducirse.

www.nidcr.nih.gov/HealthInformation/DiseasesAndConditions/CancerTreatmentAndOralHealth/ChemotherapyandYourMouth.htm

Programas de Ancianidad/Servicios en California

El Departamento de Ancianidad de California¹² contrata y dirige diferentes Agencias de Ancianidad Zonales (AAA, por sus siglas en inglés) para coordinar una amplia gama de servicios para adultos mayores y adultos con discapacidad. Para localizar una AAA en su zona, llame al **1-800-510-2020** o busque su condado en http://www.aging.ca.gov/local_aaa/AAA_listing.asp

Línea de Información para mayores: Para informarse sobre los servicios disponibles en su zona para adultos mayores y adultos con discapacidad, dentro de California, llame al **1-800-510-2020**. Para informarse sobre los servicios para adultos mayores y adultos con discapacidad, fuera de California, llame al 1-800-677-1116.

Programa de comidas: Obtenga información sobre el programa de Asistencia Integral en las Comidas (*Congregate Meal program*) y sobre cómo acceder a sus prestaciones, llamando a la línea gratuita: **1-800-510-2020**.

Línea del defensor del pueblo (en cuestiones de cuidado permanente): Esta línea, llamada CRISISline, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para recibir quejas de los usuarios. Llame al **1-800-231-4024**.

Línea de información del HICAP: El programa de Seguro de Salud, Orientación y Apoyo (HICAP, por sus siglas en inglés) atiende a los beneficiarios del plan de Salud y a aquellos que estén planificando sus necesidades futuras de cuidados permanentes. La orientación del HICAP es confidencial y gratuita. Si desea hacer una cita en su localidad o quiere hacer alguna pregunta, llame a su HICAP local al **1-800-434-0222**.



Para saber más sobre cuidados dentales para una ancianidad sana, visite cda.org.
Material creado en 2005 por la Asociación Odontológica de Ohio¹⁶.

Informe sobre abusos a adultos mayores: llame al 1-888-436-3600.

Pautas nutricionales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos⁷: El nuevo *Dietary Guidelines for Americans* se publicó en 2005. Este texto y otra información de interés puede encontrarse *online* en:

www.mypyramid.gov/guidelines/index.html

texto de imagen:

recuerde cepillarse

Foto de enfermedad periodontal y pérdida de masa ósea

Crecimiento del tejido y desgaste

Desgaste

Los adultos mayores con pérdida de fuerza, de movilidad o destreza, con cualquier problema de motricidad, suelen necesitar ayuda con la higiene bucal diaria.

Caries en raíces expuestas

Lengua afectada por resequedad de la boca

Las personas que cuidan a un paciente deben utilizar guantes protectores y mascarilla cuando lo ayuden en su rutina de higiene bucal.

En las farmacias y supermercados locales se pueden conseguir enjuagues bucales con flúor y sin alcohol.

Los exámenes periódicos ayudan a mantener la salud de la boca y a detectar enfermedades bucales. Y a menudo pueden detectar indicios prematuros de cáncer bucal.

Las dentaduras postizas suelen durar de cinco a diez años si se las cuida correctamente

SMILES FOR LIFE

Carnes y legumbres

alrededor de 5 onzas diarias

Carnes magras o de bajo contenido graso y pescado: Asar

Cereales

entre 5 y 6 onzas diarias

Utilice la mitad de cereales integrales

Lácteos

3 tazas diarias de productos de bajo contenido graso o sin grasa, o deslactosados

Frutas

entre 1½ y 2 tazas diarias

Coma verduras variadas, tanto frescas como enlatadas, congeladas o deshidratadas

Vegetales

entre 2 y 2½ tazas diarias

Coma verduras de hoja verde y oscura, y vegetales de color naranja; además, consuma frijoles, arvejas y lentejas

La leucoplaquia (en el centro de la figura) generalmente es un indicador prematuro de cáncer bucal. (La foto es gentileza de la Escuela de Odontología Case¹)

Carcinoma escamoso de la lengua.

Es recomendable visitar al dentista antes de comenzar un tratamiento de cáncer.

Pie de página:

Para saber más sobre cuidados dentales para una ancianidad sana, visite cda.org.

Material creado en 2005 por la Asociación Odontológica de Ohio¹⁶.

NOTAS DEL TRADUCTOR

¹Case School of Dental Medicine

²Ohio State University College of Dentistry

³American Dental Association

⁴National Institutes of Health

⁵National Institute of Dental and Craniofacial Research (NIDCR)

⁶Ohio Dental Association Council on Access to Care and Public service

⁷U.S. Dept. of Agriculture

⁸American Cancer Society

⁹Ohio State University Section of Periodontology

¹⁰California Dental Association

¹¹California Area Agencies on Aging

¹²California Department of Aging

¹³American Lung Association

¹⁴Safety Net Dental Clinics in California

¹⁵California Department of Health Care Services

¹⁶Ohio Dental Association



Para saber más sobre cuidados dentales para una ancianidad sana, visite cda.org.

Material creado en 2005 por la Asociación Odontológica de Ohio¹⁶.