



# La relación entre la salud bucal y la enfermedad de Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno cerebral que empeora con el tiempo. Afecta la memoria, el pensamiento y las actividades diarias. Millones de personas viven con esta afección. Estudios recientes indican que puede existir una conexión entre el cuidado de los dientes y la reducción del riesgo de padecer Alzheimer.

## CÓMO SE RELACIONA LA SALUD BUCAL CON EL ALZHEIMER

Las investigaciones sugieren que una mala salud bucal, especialmente la enfermedad de las encías, podría aumentar la probabilidad de padecer Alzheimer. La enfermedad de las encías ocurre cuando las encías y los tejidos que rodean los dientes se infectan.

Un estudio reveló que las personas con enfermedad de las encías tenían 1.5 veces más probabilidades de desarrollar Alzheimer en comparación con personas con encías sanas.<sup>1</sup>

## EL PAPEL DE LA INFLAMACIÓN

La inflamación, o hinchazón en el cuerpo, puede ser la relación clave entre la enfermedad de las encías y el Alzheimer. La enfermedad de las encías causa inflamación crónica, lo que puede liberar proteínas en el torrente sanguíneo. Estas proteínas pueden acelerar el desarrollo del Alzheimer.<sup>2</sup> Los investigadores también descubrieron que los niveles más altos de inflamación en el cuerpo podrían aumentar el riesgo de problemas de memoria.<sup>3</sup>

## LAS BACTERIAS Y LA SALUD CEREBRAL

Ciertas bacterias en la boca, como la *Porphyromonas gingivalis*, están involucradas en la enfermedad de las encías. Esta bacteria se ha encontrado en los cerebros de pacientes con Alzheimer. Es posible que las bacterias se desplacen de la boca al cerebro, causando inflamación y daño con el tiempo.<sup>4</sup>

*Continúa en la siguiente página*

# La relación entre la salud bucal y la enfermedad de Alzheimer (continuación)



## CÓMO PROTEGER EL CEREBRO CON UNA BUENA SALUD BUCAL

Cuidar los dientes puede ayudar a proteger el cerebro. Compartimos algunos consejos:

- **Visitar al dentista con regularidad:** Realizarse controles dentales al menos dos veces al año puede ayudar a detectar problemas como la enfermedad de las encías de forma temprana.
- **Cepillarse y usar hilo dental a diario:** Cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental con regularidad contribuye a mantener las encías saludables.
- **Comer alimentos saludables:** Incluir frutas, verduras y cereales integrales en las comidas favorece tanto la salud bucal como la del cerebro.
- **No fumar:** Fumar daña las encías y aumenta el riesgo de padecer Alzheimer, por lo que es importante dejar de fumar.

## POR QUÉ ES IMPORTANTE

Se necesitan más investigaciones, pero la relación entre la salud bucal y el Alzheimer demuestra lo importante que es cuidar los dientes y las encías. Un buen cuidado dental no solo mantiene la sonrisa brillante, sino que también puede ayudar a proteger el cerebro a medida que envejecemos.

*Hable con su dentista sobre cualquier inquietud que tenga y priorice la salud bucal para su bienestar general.*

<sup>1</sup>Tzeng, R. C. et al. (2016). "Periodontal Disease as a Risk Factor for Alzheimer's Disease: A Review." *Alzheimer's & Dementia*. <sup>2</sup>Bach, K. et al. (2021). "Periodontal Disease and Cognitive Decline: The Role of Inflammation." *Journal of Periodontology*. <sup>3</sup>Kumar, S. et al. (2019). "Inflammation and Cognitive Impairment: The Role of Periodontal Disease." *Journal of the American Geriatrics Society*. <sup>4</sup>Dominy, S. S. et al. (2019). "Porphyromonas gingivalis in Alzheimer's Disease: A Potential Link." *Journal of Alzheimer's Disease*.