

DIETA, PROBLEMAS CARDIOVASCULARES Y SALUD ORAL.

Cualquier profesional del área de la salud, incluidos los ortodoncistas, puede influir directamente en la mejoría o el mantenimiento de la salud general de los pacientes, tal es el caso de las enfermedades cardiovasculares (ECV). Existen parámetros para determinar el riesgo de ECV en nuestros pacientes, como la alta presión arterial, los altos niveles de colesterol, algo muy común en México que es el sobrepeso y la obesidad, la inactividad física y una dieta pobre. La circunferencia de la cintura, utilizada para determinar la obesidad abdominal en forma más acertada que el Índice de Masa Corporal o el peso por sí mismo, se obtiene midiendo con una cinta en el punto medio entre la costilla más inferior y la cresta iliaca, Valores mayores de 40 pulgadas en hombre y de 35 pulgadas en mujeres reflejan un alto riesgo de desarrollar algún tipo de ECV. Nosotros debemos filtrar a nuestros pacientes para detectar pacientes con riesgo de ECV. También les podemos informar sobre cómo cambiar sus hábitos alimenticios hacia una “nutrición adecuada” para no usar la palabra “dieta” que a muchos asusta y disgusta. Algunas de las recomendaciones son tener una dieta rica en frutas, vegetales, granos y otros alimentos con altos contenidos de fibra, consumir pescado dos o más veces por semana, disminuir o eliminar el consumo de sal y azúcares. Estas recomendaciones se las podemos hacer llegar al paciente mientras está en la sala de espera con trípticos o folletos, o bien ofrecerle el servicio como algo adicional al tratamiento que reciben en nuestras consultas.

Para más información en el tema se le recomienda:

Touger-Decker, Riva. “Diet, cardiovascular disease and oral health. Promoting health and reducing risk”. Journal of the American Dental Association. February 2010. Vol. 141, pp. 167-170.