



# La Salud de su Boca es Importante

¡La salud de la boca significa más que dientes fuertes! ¿Sabía usted que...

- los problemas de la salud de la boca son comunes en las personas con VIH?
- los problemas de salud de la boca pueden **prevenirse** y **tratarse**?



## La salud oral — la salud de sus dientes, encías y boca — afecta a todo su cuerpo.

El cuidado de la salud oral es una parte importante de su atención médica de VIH. Los problemas de la salud oral aumentan el desgaste de su sistema inmunológico. Algunos problemas de la salud oral constituyen una señal de que su sistema inmunológico está cambiando, y pueden significar que usted debería visitar a su médico. Su dentista necesita saber que usted tiene VIH para poder brindarle la mejor atención. Él o ella pueden colaborar con su médico o clínica para asegurarse de que usted reciba los tratamientos que necesita.

Los problemas de salud oral pueden aumentar su riesgo de tener una enfermedad cardíaca, pulmonar, o un derrame cerebral. En el caso de las mujeres embarazadas, los problemas de la salud oral pueden aumentar el riesgo de tener un bebé prematuro, de bajo peso.

Los problemas de la salud oral pueden ser divididos en dos grupos:

- ✓ problemas en los dientes y las encías
- ✓ infecciones y llagas dentro de la boca

Casi todas las personas tienen problemas en los dientes y las encías en algún momento de sus vidas. Los más comunes son las **caries** y **la enfermedad de las encías**.

### Caries

Una caries es una mancha blanda o un pequeño agujero en un diente. Las caries son causadas por *la placa dental o el sarro*, una capa blanca, pegajosa que está sobre los dientes, compuesta de bacterias (gérmenes) y





minúsculos restos de comida que quedaron en la boca. Estas bacterias fabrican un ácido que pica los dientes.

El limpiarse los dientes regularmente remueve la placa dental y ayuda a prevenir las caries.

Al principio, una caries es pequeña y no provoca dolor. A medida que se profundiza, se torna dolorosa y puede ser necesario un tratamiento de conducto para reparar el diente. Una caries no tratada puede dar origen a infecciones peligrosas en la boca y a la pérdida del diente.

## Enfermedad de las Encías

La enfermedad de las encías es una infección de las encías y del hueso que sostiene los dientes dentro de la boca. Las señales de esta enfermedad son:

- ✓ encías enrojecidas o hinchadas
- ✓ encías que sangran al cepillarse los dientes o al emplear hilo dental
- ✓ encías que se separan de los dientes
- ✓ dientes flojos

Si no se trata la enfermedad de las encías, sus dientes, incluso los sanos, pueden desplazarse o aflojarse tanto que sería necesario extraerlos. Un tratamiento realizado a tiempo puede ayudarlo a conservar sus dientes.

Algunas veces en personas con VIH, la enfermedad de las encías empeora rápidamente. **Todas** las enfermedades de las encías son más fáciles de tratar cuando apenas empiezan. Es por eso que es muy importante visitar al dentista regularmente.

## Usted puede prevenir las caries y la enfermedad de las encías

Las caries y la enfermedad de las encías pueden ocurrirle a cualquiera. Lo bueno es que uno puede prevenir estos problemas siguiendo estos sencillos pasos:

- ✓ **Visite a su dentista cada 6 meses para un examen general de su boca, no importa que sus dientes parezcan estar bien.**



Su dentista puede encontrar y reparar las caries antes de que le causen dolor. Su dentista también puede encontrar y tratar señales tempranas de la enfermedad de las encías, antes de que se torne seria. **Un tratamiento temprano significa menos dolor.** Además, su dentista revisa su boca para detectar infecciones, llagas y cáncer; por

lo tanto usted debe visitarlo aunque no tenga dientes.

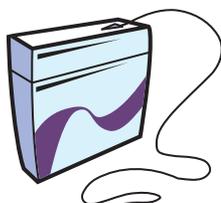
- ✓ **Cepílese los dientes después de cada comida o por lo menos 2 veces al día.**

Elija una pasta dental con flúor y con el sello de la Asociación Dental Estadounidense (ADA por sus siglas en inglés). Use un cepillo dental con cerda suave. Cambie su cepillo dental cada 3 o 4 meses o antes si la cerda se ve desgastada.

- ✓ **Límpiese los dientes con hilo dental todos los días.**



El limpiarse los dientes con hilo dental higieniza zonas de sus dientes donde el cepillo dental no puede llegar. Si usted tiene algún problema





para usar el hilo dental, pida a su dentista que le muestre cómo debe limpiarse entre los dientes.

✓ **Enjuáguese la boca todos los días.**

Es posible que su dentista le recomiende un enjuague bucal específico.

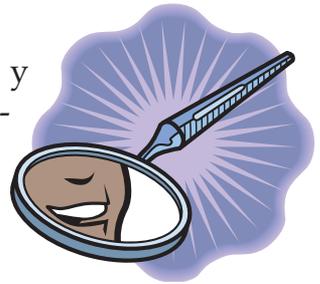
✓ **Utilice saliva artificial si tiene la boca seca.**

La boca seca es un efecto colateral de muchos medicamentos para el VIH. La saliva ayuda a mantener los dientes limpios, por lo tanto es más probable tener caries si tiene la boca seca. La saliva artificial le hará sentir la boca más placentera y ayudará a prevenir los problemas de la salud de la boca causados por tener la boca seca. Puede comprar saliva artificial en su farmacia (no es necesario tener una prescripción) o pida a su dentista que le recomiende una marca.

## Llagas e infecciones en la boca

Las personas con VIH son más propensas a tener algunos tipos de llagas e infecciones en la boca, incluyendo la lengua y los labios.

Algunas de estas infecciones son raras, y sólo pueden ser detectadas por un dentista. Otras son más comunes y pueden presentar síntomas que usted puede ver o sentir. Los tipos más comunes de llagas e infecciones que afectan a las personas con VIH son:



✓ **Aftas** (Candidiasis)

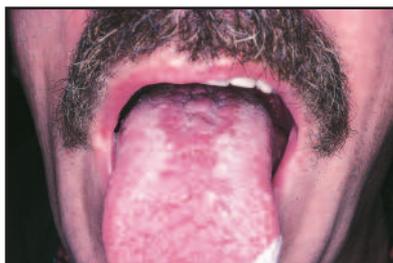
✓ **Leucoplaquia Pilosa Oral**

✓ **Úlceras en la Boca** (Aftas, herpes labial o úlcera en los labios)

## Aftas (Candidiasis)

La candidiasis es una infección micótica que puede aparecer en su boca. La candidiasis puede verse como:

- parches blancos en la boca que se pueden limpiar
- una llaga roja, plana, que quema, especialmente cuando usted ingiere comidas picantes o saladas
- grietas en las comisuras de los labios



La candidiasis puede ser tratada con prescripciones de enjuagues bucales, píldoras o pastillas (que se chupan en vez de tragarse). Si las aftas no son tratadas, pueden extenderse hasta la garganta. Entonces usted puede necesitar un tratamiento más complejo o incluso la hospitalización. Lo mejor es el tratamiento temprano.

## Leucoplaquia Pilosa Oral



La leucoplaquia pilosa oral:

- luce como parches blancos que no pueden limpiarse
- generalmente se encuentra en los laterales de la lengua
- no es dolorosa

La leucoplaquia pilosa oral usualmente no requiere tratamiento. En caso de tornarse severa, su dentista puede proveerle medicamentos u otros tratamientos.



## Úlceras en la Boca

Las úlceras bucales incluyen aftas y herpes labial (también conocidas como úlcera en los labios). Las úlceras bucales son comunes, aún en personas que no tienen VIH. Pero las personas con VIH pueden tener úlceras más grandes, más dolorosas, que tardan mucho más tiempo en sanar. Si usted tiene una úlcera que no desaparece o sana en 7 a 10 días, visite a su dentista.



Para reducir el dolor que provocan las úlceras bucales:

- evite los alimentos ácidos (como el jugo de naranja o los tomates)
- evite los alimentos picantes (como salsa picante)
- consulte a su dentista sobre medicamentos de venta libre

Su dentista también puede prescribirle alguna medicación para prevenir ciertos tipos de úlceras bucales.

## Revisión de la boca que puede realizar usted mismo

Tome unos minutos, al menos una vez por mes para revisar el interior de su boca, en busca de señales de infecciones y úlceras. Revise su:

- lengua (arriba y abajo)
- labios
- encías
- mejillas
- paladar

Visite a su dentista si encuentra:

- parches blancos, violáceos o rojos
- úlceras dolorosas
- bultos
- úlceras que no sanan después de 7 a 10 días

El tratamiento temprano puede evitar que algunos problemas empeoren. Además, algunas de estas úlceras pueden provocar dolor o causar incomodidad al comer y al beber. Para tener alivio consulte a su dentista lo mas pronto posible.

## Para encontrar un dentista...

Pida a su médico, enfermera, trabajador social o a quien esté administrando su caso (case manager), el nombre y número telefónico de un dentista. Incluso, es posible que ellos mismos puedan pedir una cita por usted. El Departamento de Salud del Estado de Nueva York también publica un directorio de recursos sobre la salud oral para personas con VIH. Para encargar una copia, llame al (212) 268-6164 o envíe un correo electrónico a [VIHPUBS@health.state.ny.us](mailto:VIHPUBS@health.state.ny.us).



En el Estado de Nueva York, el cuidado de la salud de la boca está cubierto por **Medicaid** y **ADAP Plus**. Quien esté administrando su caso (case manager) puede brindarle más información sobre estos y otros programas para ayudarlo a obtener atención médica gratuita o de bajo costo.





## Para obtener más información...

### ...sobre el VIH y el SIDA

Líneas directas del VIH/SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York:

1-800-541-AIDS (Inglés)

1-800-233-SIDA (Español)

1-800-369-AIDS (Sordos/TDD)

Pautas Clínicas Sobre el VIH

[www.hivguidelines.org](http://www.hivguidelines.org)

Sitio web del Departamento de Salud del Estado de Nueva York

[www.health.state.ny.us/nysdoh/aids/index.htm](http://www.health.state.ny.us/nysdoh/aids/index.htm)

Centro Nacional de Recursos

[www.aids-ed.org](http://www.aids-ed.org)

### ...sobre la salud oral

Sitio Web de la Asociación Dental Estadounidense (American Dental Association):

[www.ada.org](http://www.ada.org)

Sitio web del Centro para el Control de las Enfermedades sobre salud oral:

[www.cdc.gov/OralHealth](http://www.cdc.gov/OralHealth)

## ...about sobre ADAP y ADAP Plus

### Información sobre ADAP

[www.health.state.ny.us/nysdoh/hiv aids/adap/progsummary.htm](http://www.health.state.ny.us/nysdoh/hiv aids/adap/progsummary.htm)

1-800-542-2437

## ...sobre Medicaid

### Línea de Asistencia Medicaid

1-518-486-9057

Medicaid CHOICE (para información sobre Planes para Necesidades Especiales para personas con VIH en Medicaid)

1-800-505-5678

1-888-329-1541 TTY/TDD (telecomunicaciones para discapacitados auditivos)

**STATE OF NEW YORK  
DEPARTMENT OF HEALTH**

Antonia C. Novello, M.D., M.P.H., Dr.P.H., Commissioner

Este folleto es posible gracias a un subsidio para el Instituto del SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York otorgado por la Oficina de VIH / SIDA, División de Programas basados en la comunidad, Recursos Sanitarios y Administración de Servicios, Departamento de Salud y Servicios Humanos. (VIH/AIDS Bureau, Division of Community Based Programs, Health Resources and Services Administration, DHHS)