

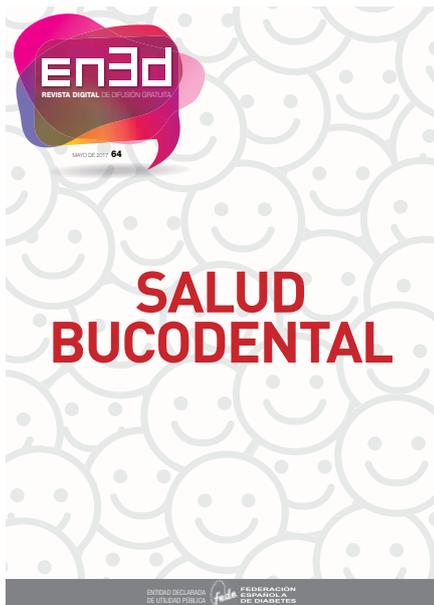
The logo for 'en3d' is a colorful, abstract shape with a gradient from pink to purple to blue. It contains the text 'en3d' in a white, stylized font.

en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

MAYO DE 2017 **64**

SALUD BUCODENTAL



Sumario

03 EDITORIAL

Hábitos de nuestra rutina diaria

04 PORTADA

Alianza por la Salud

06 ENCUESTA DEL MES

Dos problemas muy relacionados

08 DULCIPEQUES

Falta de conocimiento generalizado

10 EL EXPERTO

Para lucir una bonita sonrisa

12 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Aplicación móvil para calcular glucemia / Patia crea la primera app para la prevención de la diabetes tipo 2

14 LOS TOP BLOGGERS

El ratoncito Pérez

16 CON NOMBRE PROPIO

Héctor J. Rodríguez Casanova 'La higiene bucodental previene complicaciones de la diabetes'

17 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Trigo con leche

Federación Española de Diabetes (FEDE). Todos los derechos reservados. La información contenida en esta revista tiene como único propósito el de informar. FEDE no garantiza la exactitud ni la fiabilidad de los contenidos de la revista. Cualquier opinión aquí expresada será responsabilidad de su autor. Aunque parte de la información y de los contenidos tratados en esta revista se refieren a temas médicos, éstos no sustituyen a la visita médica, por lo que el lector no debe interpretarlo como tal.





Hábitos de nuestra rutina diaria

Quería hacer un símil con una frase que suelo escuchar mucho, e incluso a veces menciono yo mismo. Se trata de la siguiente: "Lo mejor que tiene la diabetes es que no duele, pero también es precisamente eso lo peor," y quería aplicarla al tema de la salud bucodental de las personas con diabetes.

A veces nos cuesta acudir a nuestro odontólogo y muchas veces, cuando lo hacemos, es porque hemos notado algún problema en nuestra boca o tenemos ya caries que empiezan a dolernos. Esto es algo que debemos evitar, y más aún las personas con patologías crónicas como es la diabetes. Debemos tener la rutina de acudir periódicamente a nues-

tro médico para que nos revise la boca y anticiparnos a cualquier problema que nos pueda desestabilizar el buen control de la glucosa.

Tener unos hábitos de higiene es sin duda clave, lavándonos los dientes después de cada comida; de hecho debe ser algo que no debemos cuestionarnos, sino incorporarlo a nuestra rutina diaria, y educar al mismo tiempo a los más pequeños a adquirir estos hábitos diarios de una forma natural.

Muchas veces no damos excesiva importancia a los dientes, y es algo que nos puede suponer un enorme trastorno en nuestra vida. Ya que estamos sensibiliza-

dos con la prevención de otras complicaciones, tales como el pie diabético, los problemas de visión o la tensión arterial, lo mismo debemos hacer con la salud bucodental.

Es algo que no podemos descuidar, puesto que una sencilla revisión nos puede evitar grandes complicaciones en el futuro. ■

ANDONI LORENZO
GARMENDIA
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@andonilor



Alianza por la Salud

Si se tiene encías enfermas y se tiene diabetes, el problema no se limita a la boca: puede provocar mal control de la glucemia. Debido a que es un tema que cada vez preocupa a más colectivos, la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) impulsó el proyecto Alianza por la Salud, con el apoyo de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y la Sociedad Española de Diabetes (SED), además de la Federación Española de Diabetes (FEDE).

Esta iniciativa está abierta a la cooperación entre profesionales sanitarios, entidades científicas e instituciones públicas que tienen la salud y el bienestar de las personas en el centro de su actividad, y básicamente pretende estrechar lazos entre la comunidad bucodental y otros profesionales de la salud con el objetivo de potenciar la prevención y la detección precoz de las enfermedades periodontales y su tratamiento con el fin de evitar sus

consecuencias sobre la salud general. En este sentido, el objetivo es avanzar en tres ámbitos esenciales: la información, la integración multidisciplinaria y la investigación, poniendo el acento en la importancia que puede desempeñar la consulta dental como centro colaborador en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

Junto a esto, se han previsto iniciativas de trabajo concretas, transversales y con una clara intervención asistencial, basadas en la prevención y en estrategias activas de promoción de la salud que integren también la perspectiva del paciente. El objetivo es trabajar en dos frentes concretos: difundir y potenciar el papel asistencial de la consulta dental y fomentar la contribución del sistema público a la salud periodontal. ■

¿CONSIDERAS IMPORTANTE EL APOYO PSICOLÓGICO?

En el anterior número de EN3D preguntamos a nuestros lectores por la importancia que le dan al apoyo psicológico a la hora de enfrentar una patología crónica como es la diabetes. Como muchos sabréis, a veces no es sencillo asimilar el diagnóstico de los médicos y menos aún cambiar el estilo de vida para adaptar nuestros hábitos a las pautas y el tratamiento farmacológico indicado para el control de la patología. Por eso, planteamos la siguiente pregunta: *¿Se le da al estado de ánimo de un paciente con diabetes la importancia que realmente requiere?* Entre todos los encuestados, una gran parte (63,6%) coincidió en que no se le da toda la importancia que requiere y que, por la tanto, es necesario ofrecer más apoyo en este aspecto. Del resto, un 27,3% contestó que sí que se le da importancia, pero sobre todo en el debut y no tanto en el resto de etapas; y un 9,1% opinaron que sí, cada vez se le da más importancia. ■



MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo



Nuestro compromiso: transformar el futuro en presente

Sebastián Ferreira, *sin título*
Obra procedente de las *National Art Exhibitions of the Mentally Ill Inc.*

En **Janssen** tenemos un compromiso firme con la innovación. Innovar para aportar soluciones en **áreas terapéuticas** clave como neurociencia, enfermedades infecciosas, oncología, inmunología, cardiovascular y metabolismo. Campos donde la frontera entre la vida y la muerte se estrecha, donde sólo el valeroso es valioso. Así es como acercamos nuevas **respuestas a nuestros pacientes**. Personas que, como nosotros, creen en el futuro. En **el valor de innovar**. Ese es nuestro compromiso. Transformar incógnitas en respuestas. **Futuro, en presente.**

PHES/CWNI/0217/0022 - Marzo 2017

Janssen-Cilag, S.A.

janssen 



encuesta del mes

DOS PROBLEMAS MUY RELACIONADOS



Según han demostrado diversos estudios, existe una relación bidireccional entre los problemas en las encías, tales como la periodontitis, y la diabetes. Esto quiere decir que los problemas de encías, como inflamaciones o sangrado, pueden ser indicativos a la hora de diagnosticar a un paciente que padece diabetes; y, a su vez, los pacientes con diabetes diagnosticada, deben

cuidar su salud bucal ya que la periodontitis avanzada puede dificultar el buen control de la diabetes. Por eso, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) queremos encuestaros este mes, a través de la siguiente pregunta: ¿Llevas a cabo un seguimiento y cuidado de tu salud bucal para controlar tu diabetes? Para participar en la encuesta, [pincha aquí](#). ■



21 días para mejorar la salud cardiovascular

ALIANZA
LA DIABETES

21 días para mejorar la salud cardiovascular



Descubre el programa educativo para el cambio de hábitos de salud en personas con DM2 y ¡cambia tu vida!

¡El cambio de hábitos es posible!



La diabetes y la enfermedad periodontal: La importancia del cuidado de las encías



¿Qué es la periodoncia?

[La Periodoncia](#) es la especialidad de la odontología que se encarga del diagnóstico y posterior tratamiento de los tejidos que rodean al diente (encía, ligamento periodontal y hueso alveolar). Hablamos de la gingivitis y de la enfermedad periodontal como entidades principales cuando existe algún problema en los tejidos. La primera etapa de la enfermedad de las encías es la gingivitis y, si no se detecta con una visita al dentista y no se trata, puede convertirse en la forma más severa de enfermedad de las encías, conocida como periodontitis.



¿Qué relación tiene con la Diabetes?

La enfermedad periodontal puede alterar el control glucémico de los pacientes enfermos de la misma forma que la obesidad. La literatura científica ha demostrado en algunos estudios que los pacientes diabéticos con enfermedad periodontal tienen un riesgo mayor de que empeore el control a largo plazo de la glucemia y que, en ciertos casos, se agrave la resistencia a la insulina.

¿Qué debo hacer si tengo diabetes y voy al Dentista?

Es fundamental que en la primera visita o en la revisión, comuniques al dentista que tienes diabetes y le informes de cómo llevas el control de la glucemia. [El diagnóstico](#) y el tratamiento de la enfermedad periodontal en pacientes con diabetes cobra más importancia por su antes mencionada correlación. Es por ello que, en [Abaden dentistas](#), disponemos de un protocolo de Diagnóstico y Tratamiento de la enfermedad periodontal para que nuestros pacientes mantengan una salud gingival correcta y, de este modo, eviten problemas de control en la glucosa.



Encía normal



Gingivitis



Periodontitis inicial



Periodontitis moderada



Periodontitis severa

Algunos consejos para prevenir:

- Realiza un examen dental cada seis meses o según indique tu dentista.
- Dile a tu dentista o higienista que tienes diabetes, del mismo modo que cualquier otro problema médico.
- Sigue los consejos de higiene oral pautados por tu dentista.

- Comunica a tu dentista o higienista si observas cualquiera de estos síntomas en las encías:

- Encías que sangran o que están rojas, hinchadas o sensibles.
- Encías que se han separado de los dientes.
- Cambios en la manera en que los dientes encajan cuando muerdes.
- Pus entre los dientes y las encías.
- Mal aliento constante o mal sabor en la boca.

Teléfono de atención gratuito al paciente **900 649 247**



Falta de conocimiento generalizado

Llama la atención cómo, dentro de una familia y entre varios hermanos que tienen unas mismas normas y conductas de aseo bucodental, una buena alimentación y una vida saludable, algunos de ellos tienen una dentadura perfecta y en cambio otros, desde edades tempranas, han padecido caries e incluso alguna complicación más. Como en todo lo relacionado con la salud, parece que existe una predisposición a sufrir más o menos problemas bucodentales.

Algunos odontólogos tratan los problemas que surgen sin interesarse en qué es lo que puede provocar que ese pequeño paciente padezca más caries. Es por ello que nos podemos encontrar una situación paradójica ante un dentista que le dice al niño con diabetes que come demasiadas chuches y por eso tiene tantas caries.

Como madre de una niña con diabetes, me gustaría que cuando mi hija realiza las revisiones correspondientes a su edad en diferentes especialidades como pueda ser la odontología u otras más específicas ligadas a su enfermedad como puedan ser la oftalmología o la psicología (por nombrar dos sencillitas), pudieran derivarla desde el endocrino o desde pediatría a especialistas que tuvieran la

formación suficiente para buscar **puentes que facilitaran los controles y el cuidado "especial" que pudiera llegar a necesitar en dichas especialidades al padecer diabetes.**

A día de hoy, y desde que Martina debutó hace seis años, hemos podido observar que los conocimientos sobre la diabetes escasean tanto en pediatría general de los Centros de Salud, donde siempre hemos tenido la suerte de contar con muy buenas pediatras, las cuales nunca habían tenido un paciente con diabetes y se quedaban asombradas al ver la bomba de insulina o el sensor porque nunca habían visto uno. Por lo que se refiere a los oftalmólogos que nos han atendido, ni si quiera se habían mirado el historial de la niña y, por tanto, le realizaban la misma revisión que a su hermana, que no tiene diabetes. Y por supuesto, nos ha tocado la dentista

que le dijo convencidísima, a pesar de que sabía que tenía diabetes, que se debía pasar el día comiendo chuches porque tenía cuatro caries.

Está claro que hay una falta de conocimiento bastante generalizado entre los médicos que pasan consulta en planta. No obstante, parece que la diabetes tipo 1 es una enfermedad que todos creemos conocer y que, en el fondo, es una gran desconocida para los papás y familia; para los profesores; y, por desgracia también, para muchos doctores.

Y sí, en el caso que tratamos hoy, por supuesto que influye tener diabetes tipo 1 en la salud bucodental de los niños, por lo cual deben realizar controles más continuos para solucionar los problemas que puedan surgir. Sobre todo, en aquellos que tengan un control glucémico más inestable. ■



MARTA ZARAGOZA
Bloguera de Creciendo con Diabetes
<http://creciendocondiabetes.blogspot.com/es/>



¿Quieres disfrutar sin tantas privaciones?

Con **DiaBalance** ayudar a controlar los niveles de azúcar es más fácil. Gracias a su fórmula **GlucActive** con cromo que te ayuda a mantener los niveles normales de glucosa en sangre y aporta menos hidratos de carbono.

¡Disfruta sin tantas privaciones!



CON LA EXPERIENCIA DE:



www.diabalance.com

ENCUÉNTRANOS EN LA SECCIÓN DE DIETÉTICA DE TU ESTABLECIMIENTO HABITUAL
www.diabalanceAcasa.es





Para lucir una bonita sonrisa

Las personas con diabetes no sólo deben estar atentas a sus niveles de glucosa, sino que deben hacer un seguimiento de su salud en general, ya que hay algunas enfermedades asociadas a la diabetes que se dan con cierta frecuencia. Por lo tanto, deben conocer qué patologías están asociadas a la enfermedad para poder prevenirlas y hacerles frente si aparecen en algún momento.

Además de la desestabilización de los niveles de glucosa, las complicaciones médicas más comúnmente asociadas a la diabetes mellitus son las microangiopáticas como nefropatía, retinopatías, neuropatías, y las macroangiopáticas como enfermedad vascular periférica y enfermedad coronaria. También pueden darse complicaciones en la salud oral, tales como la pérdida de piezas dentarias, gingivitis, periodontitis y patologías de los tejidos blandos. Por ello, **una buena higiene bucodental es uno de los pilares básicos para que las personas con diabetes controlen sus niveles de glucosa**, ya que se ha comprobado que los procesos infecciosos en la cavidad bucal y en los dientes aumentan la resistencia a la insulina.

Para prevenir cualquier complicación bucodental que pueda interferir con la diabetes, lo ideal es mantener una higiene adecuada. **Estas apps pueden ayudarte a tener un control de la salud bucal a través de una óptima higiene:**

Brush DJ, para que tu cepillado sea más entretenido. Se trata de un playlist musical que permite reproducir música durante dos minutos. También funciona de manera informativa, pues cuenta con una pantalla de visualización en donde te explican cómo debe ser tu cepillado y de qué forma hacerlo.

Dental Expert, todo lo que siempre has deseado saber sobre odontología está aquí. Esta app aclara las dudas más

frecuentes de los usuarios y les aporta consejos sobre temas como blanqueamiento dental, salud y emergencia dental, entre otros.

Mi Dentista. Esta app permite situar de forma rápida, a través de la geolocalización, todas las clínicas dentales y dentistas que estén cerca de ti.

Visto esto ya no hay excusas para no prevenir complicaciones bucodentales que interfieran con tu diabetes, además de lucir una bonita sonrisa. ■

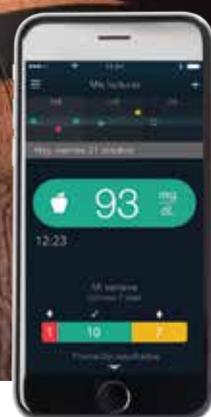


Entender cómo las actividades diarias afectan a mi glucosa en sangre. Ilumina tu diabetes.

El control de la diabetes bajo una nueva luz. CONTOUR™ DIABETES app sincroniza los resultados de las glucemias de su medidor. Además, este nuevo sistema permite registrar tus actividades diarias para ayudarte a comprender como afectan a tus niveles de glucosa en sangre y así poder controlar mejor tu diabetes.



Ilumina tu diabetes
Contour
diabetes solutions



Para más información consulta a tu profesional sanitario, visita contourone.es o llama a nuestro teléfono de atención al cliente 900 100 117

Cumple con la normativa sobre productos sanitarios.

Ascensia, el logotipo de Ascensia Diabetes Care y CONTOUR son marcas registradas de Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc.

Google Play y el logotipo de Google Play son marcas registradas de Google Inc.

© Copyright 2016 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Todos los derechos reservados.

Fecha de elaboración: mayo 2016. Código: G.DC.03.2016.45125.

CPSP16081CAT.



Rocío Sevilla Martínez

Sobre: "Comunidad Valenciana, pionera en financiar dispositivos de medición continua de glucosa"

Al final una bomba está incompleta sin una monitorización continúa.... ¡¡¡Espero que se extienda pronto a otras comunidades!!!!



Patricia Gómez Medel (@PatriciaMedel)

Sobre: Jornada deportiva Diabasket para niños con diabetes

¡¡Excelente y felicidades!!! Porque una persona con diabetes puede hacer TODO... Educación en Diabetes...



Yolanda Tellaache (@YTellaache)

Enhorabuena Andoni, el paciente se merece estar en El Centro de sistema, por respeto y ética asistencial.



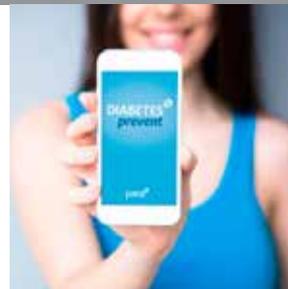
Breves en la web

APLICACIÓN MOVIL PARA CALCULAR GLUCEMIA

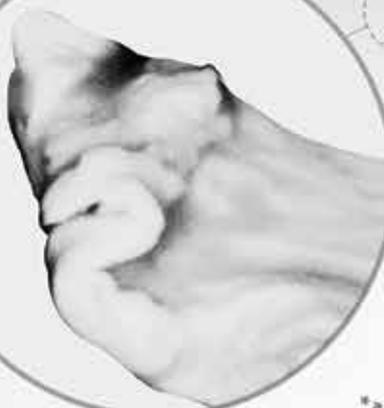
La herramienta para smartphones "Glucoracle" permitirá a las personas con diabetes tipo 2 analizar los efectos de las comidas sobre su nivel de azúcar en sangre, facilitando así el control de esta patología. **A través de un complejo algoritmo basado en la asimilación de datos, esta aplicación procesa la información introducida por el usuario en relación a la ingesta de alimentos, mediciones de glucosa, estado físico, etc.** Una vez que el paciente ha introducido datos de forma regular, la aplicación crea un análisis personalizado y predicciones sobre el comportamiento de los niveles de glucosa en sangre ante la ingesta de determinados alimentos. Esta herramienta, que será probada en los próximos meses en un ensayo clínico, puede ser una innovación muy útil para que los pacientes mejoren la autogestión de su diabetes y puedan tomar decisiones acertadas a la hora de planificar su dieta, teniendo en cuenta el informe recibido. ■

PATIA CREA LA PRIMERA APP PARA LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES TIPO 2

Desde el 3 de mayo, ya está disponible para Iphone y Android la versión libre de DIABETESprevent. Esta herramienta, desarrollada por Patia, es la primera app española especialmente diseñada para la prevención de la obesidad y la diabetes tipo 2. Ambas problemáticas se encuentran unidas en esta aplicación ya que, según declaran responsables de la empresa desarrolladora "la obesidad es uno de los factores de riesgo más importantes de la diabetes, una enfermedad que padecen más de 400 millones de personas". Además, **España es el segundo país europeo con una mayor tasa de personas obesas y con sobrepeso con respecto al total de la población, solo por detrás de Reino Unido. Con el objetivo de parar esta tendencia y reducir así el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2,** DIABETESprevent anima a los usuarios a combinar una dieta saludable con retos de actividad física de distinto tipo. Incorpora distintas funcionalidades como un sistema para compartir la información de la aplicación con el médico, recetas saludables y un registro de los valores nutricionales de las mismas. Además, su sistema de control y seguimiento invita a su utilización de forma regular y mejora la motivación de los usuarios al mostrar su progreso. ■



**ZOOM AGUJA INSULINA



*AGUJA INSULINA
USADA

*AGUJA INSULINA
NUEVA

¿AÚN SIGUES PENSANDO REUTILIZAR LA AGUJA DE TU **INSULINA?**

Beneficios de **NO REUTILIZAR** las agujas de insulina

- ✓ Tus dosis de insulina **son exactas** (1).
- ✓ **Previene** contaminación (2). ✓ **Evitas** dolor (2).
- ✓ **Prevención** de lipohipertrofia (3). ✓ **Menor reacción** cutánea en el sitio de pinchazo (2).



Ayudando a las
personas a vivir
saludablemente

BD y el Logotipo de BD son marcas comerciales de Becton, Dickinson and Company. © 2015 BD.
Camino de Valdeoliva s/n 28750, San Agustín de Guadalix, Madrid España. Tel.: +34 91 848 81 00 • Fax: +34 91 848 81 04.

*Zoom imagen x370. **Zoom imagen x2000. Fotografías realizadas por Dieter Look y Kenneth Strauss: "Nadeln mehrfach verwenden?" en Diabetes Journal 1998, 10: S. 31-34. (1) Glinberg, B.H., J.L. Pardo, C. Sparacino: The kinetics of insulin administration by insulin pens. Horm. Metab. Res. 26: 584-587 (1994). (2) Mianikova IV, Drevni AV, Dubkina VA, Rusanova EV. The risk of repeated use of insulin pen needles in patients with diabetes mellitus. Journal of Diabetology 2011. (3) Bianco M, Hernández MT, Strauss KW, Araya M. Prevalence and risk factors of lipohypertrophy in insulin-injecting patients with diabetes. Diabetes Metab. 2013 Oct;39(5):445-53.



**CAROLINA
ZÁRATE**

Bloguera de www.blogdiabeticotipo1.blogspot.com
Email: carolina_zarate@msn.com
Twitter: [@Carolina_tipo1](https://twitter.com/Carolina_tipo1)

EL RATONCITO PÉREZ

Para mí, aplicarme la insulina es como cepillarme los dientes, en el sentido de que se convierte en una rutina, en algo que debo hacer en el día a día. Y cuando tenemos diabetes, ni una ni la otra se nos puede olvidar. El cepillado, como dice mi odontólogo de apellido Pérez, se recomienda 3 veces al día, después de las comidas. Y aunque cepillarse los dientes puede ser más amigable que inyectarse insulina, lleva algo más de tiempo y, por lo general, es necesario contar con un lavado previo de manos para hacerlo, así que eventualmente reducimos la cantidad de veces.

Con las inyecciones de insulina no tenemos opción. Es indispensable seguir las indicaciones según el tratamiento de cada persona y según el tipo de diabetes; puede ir desde 1 - 2 a 6 veces al día. Por más que nos incomode, ninguna dosis se nos puede olvidar, y lo podemos hacer en cualquier lugar. ¡Y ni qué decir cuando usamos bomba de insulina! Quienes están alrededor no sabrán si enviamos un mensaje o una dosis de insulina.

Ambas acciones tienen mucho más en común de lo que nos informan. Poco nos comentan sobre la relación de la salud bucal con la diabetes, pero puede resultar en una complicación cuando no hay un buen control de la glucemia. Las encías se pueden ver

afectadas y desencadenar más problemas bucales. ¡Pero no para ahí! Un problema bucal puede dificultar el control de la diabetes.

Es cierto que ir al odontólogo puede causar tanto temor como las jeringuillas,

pero debemos seguir las indicaciones de cepillado, detectar toda molestia y llenarse de coraje para ir periódicamente a las citas de control. Así que agreguemos al bolso, además de las insulinas, jeringas, lapiceras, tirillas, lancetas, etc., el cepillo, el hilo y la crema dental. ■



Creemos en la reducción de azúcar, no del sabor.

Desde Coca-Cola en España queremos contribuir a que las personas reduzcan su consumo de azúcares. Por eso en los últimos 16 años hemos bajado en un 38% el azúcar de nuestra oferta de bebidas.

Coca-Cola Iberia



con nombre propio



ENTREVISTA A...

Héctor J. Rodríguez Casanova

“La higiene bucodental previene complicaciones de la diabetes”

¿QUIÉN?

Dentista y director científico de la revista **CUIDA TUS ENCÍAS**, de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA).

WEB

cuidatusencias.es

TWITTER

[@flyerLPA](https://twitter.com/flyerLPA) / [@cuidatusencias](https://twitter.com/cuidatusencias)

FACEBOOK

[facebook.com /hjrodriguez/](https://facebook.com/hjrodriguez/)
facebook.com/cuidatusenciasSEPA

¿Qué relación hay entre la diabetes y los problemas bucodentales?

La diabetes es un importante factor de riesgo para sufrir periodontitis y, al mismo tiempo, se ha demostrado que esa última tiene un efecto negativo sobre el control de la glucemia. No podemos olvidar que las complicaciones de la diabetes son más frecuentes en personas con enfermedades de las encías. Además, existen otros problemas bucales que se relacionan con la diabetes: infecciones oportunistas, tales como la candidiasis oral; la boca seca o xerostomía, asociada más al uso de ciertos fármacos; el síndrome de ardor bucal; o el agrandamiento de las glándulas salivales.

¿Cómo puede el profesional bucodental prevenir y detectar a tiempo la diabetes?

Se ha observado que los pacientes con enfermedades periodontales po-

drían tener diabetes tipo 2 con más frecuencia que las personas con las encías sanas. Por ello, cuando se detectan pacientes que tienen sangrado de sus encías, es conveniente indagar sobre la posibilidad de que también padezcan diabetes. Para esto, el profesional bucodental ha de detectar, por un lado, los signos que aparecen con las enfermedades de las encías y, por otro lado, observar posibles signos que puedan hacer pensar que existe una diabetes tipo 2 no diagnosticada. Exámenes como el FINRISK pueden ayudar a realizar esta labor en la consulta dental.

¿Cómo cree que las nuevas tecnologías y las redes sociales pueden ayudar a esta labor?

En el caso de la diabetes, las nuevas tecnologías avanzan a grandes pasos y existen, por ejemplo, medidores que permiten mejores controles de glucemia y bombas de insulina que pueden hacer que el día a día de los pacientes sea mejor. No obstante, aún hay muchas personas que no se benefician de estas tecnologías, aunque deberían poder hacerlo. Por otro lado, las redes sociales permiten hacer llegar a la sociedad una gran cantidad de información, algo muy positivo teniendo en cuenta que las enfermedades periodontales son unas “desconocidas” para la mayoría de la población, aunque sean de las más comunes en el ser humano. También gracias a las redes

sociales se puede difundir información sobre la prevención y tratamiento de estas patologías. En el caso de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA), cuenta con canales de redes sociales dirigidos a promover la prevención de las enfermedades de las encías.

¿Cómo considera que se debería reforzar el papel del profesional bucodental dentro del Sistema Nacional de Salud?

El catálogo de servicios del Sistema Nacional de Salud tiene muy pocos conceptos que tengan que ver con la salud bucodental. En el caso de los niños, existen programas orientados a la prevención, pero en el caso de los adultos, la presencia de la prevención de problemas bucodentales deja mucho que desear. Las enfermedades periodontales que llegan a requerir tratamientos complejos deberían formar parte de los programas de prevención, ya que la evidencia científica nos demuestra que si se procede de esta manera las complicaciones y costes de tratamiento pueden reducirse. En el caso de las personas con diabetes tipo 2 que tienen enfermedades periodontales, según estudios realizados en Estados Unidos, se puede llegar a un ahorro anual de 1.292 dólares. Prevenir problemas bucodentales en las personas con diabetes, ayuda a prevenir complicaciones, con el resultado de una mejor calidad de vida y un coste menor para la sociedad. ■

- 16 raciones de hidratos de carbono x 40 calorías = 640 calorías.
- 1,7 ración de alimento proteico x 40 calorías = 68 calorías.
- 0,24 raciones de grasas x 90 calorías = 21,60 calorías.
- Total calorías que aporta a cada comensal: 729,60 calorías.

<http://unadiabeticaenlacocina.blogspot.com.es>

Trigo con leche



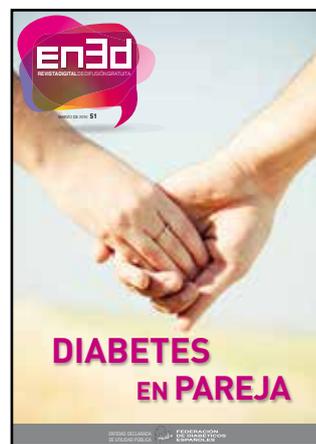
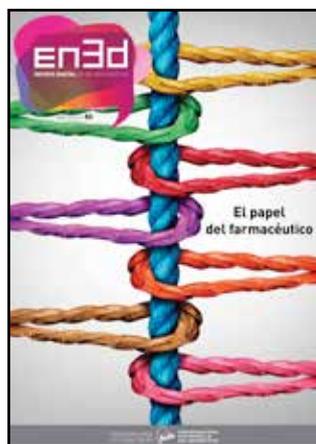
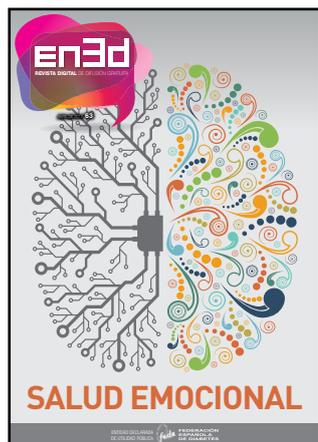
INGREDIENTES (para 6 pers.)

- 1.200 ml. de leche desnatada
- 140 gramos de trigo tierno
- 14 gramos de sucralin
- 1 vaina de vainilla
- 1 rama de canela
- Cáscara de naranja
- Cáscara de limón

PREPARACIÓN

- Poner todos los ingredientes (menos el sucralin) en una cazuela a fuego medio.
- Una vez empiece a hervir el conjunto, mantenerlo en el fuego durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se pegue al fondo de la cazuela.
- Retirar del fuego y, una vez templado, añadir el edulcorante.
- Remover y volcar el contenido en un bol, taparlo con papel film y enfriarlo en la nevera durante unas horas. ■

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado