

Salud Bucal

Los problemas de salud oro-bucales (adentro de la boca) pueden interferir con los procesos de masticación y deglución (tragar), tomar medicamentos y afectar su estado de salud general y su calidad de vida si no son corregidos. El cepillado regular, la utilización del hilo dental, una adecuada nutrición y dos visitas anuales al dentista, pueden prevenir y detectar problemas. Podría ser necesario la derivación a un nutricionista licenciado para la asistencia en el caso de que se presenten dificultades para comer.

Problemas de salud bucal comúnmente diagnosticados en individuos con VIH/SIDA

- 1) Candidiasis (aftas) es una infección fúngica (hongos) que produce lesiones en la lengua, encías y cara interna de las mejillas, que se asemejan a pequeñas elevaciones blanquecinas (como queso cottage) o parches rojizos.
- 2) Verrugas bucales, causadas por el virus del papiloma humano, se asemejan a pequeñas elevaciones con el aspecto de coliflor. Localizadas adentro de la boca sobre las mejillas, encías y labios.
- 3) Boca seca es causada, comúnmente, por medicamentos prescritos para tratar ansiedad, depresión, presión arterial elevada, antihistamínicos, así como también inhibidores de la proteasa. La boca seca puede conducir a la formación de caries (cavidades), debido a la falta de saliva para limpiar partículas de comida y prevenir el crecimiento bacteriano.

¿Cómo lo puede ayudar el dentista?

Visitas regulares al dentista pueden ayudar a detectar el comienzo en la formación de las caries, gingivitis (inflamación moderada de las encías causada por la formación de placas) y periodontitis (severa infección que conduce a la pérdida ósea). Su dentista puede también diagnosticar y prescribir tratamiento para verrugas orales, hongos, leucoplasia, sarcoma de Kaposi, llagas ulcerosas y boca seca. Su dentista podría ser el primero en notar si la lesión observada en la boca requiere de atención médica y derivarlo/a al médico para control.

¿Cómo prevenir la boca seca?

- ✓ Dejar de fumar.
- ✓ Cepillarse los dientes dos veces al día o luego de las comidas o refrigerios. No solo prevendría la formación de cavidades, también estimularía la producción de saliva.
- ✓ Pregunte a su dentista sobre pastas dentales recetadas, enjuagues bucales sin alcohol, gel humectante bucal o substitutos de saliva (ej: productos Biotene) que mejoran la boca seca.
- ✓ Gomas de mascar sin azúcar o caramelos sin azúcar para estimular la producción de saliva.
- ✓ Utilice humidificadores durante la noche.
- ✓ Tenga con usted agua en todo momento y bébala durante el transcurso del día.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

Nutrición adecuada

- ✓ Beba entre 6 a 8 vasos de agua por día.
- ✓ Evite el consumo de bebidas con cafeína o alcohol, dado que podrían agravar la sequedad bucal.
- ✓ Escoja alimentos que sean blandos y, fáciles de masticar y tragar, como por ejemplo licuados, sopas cremosas, cereales calientes, huevos revueltos, fideos, yogurt, puré de papa, budín de carne.
- ✓ Escoja alimentos que se encuentren a temperaturas moderadas, ni muy fríos ni muy calientes.
- ✓ Evite consumir alimentos picantes, salados o crocantes, si le causan dolor.

El programa dental de APLA

El programa dental de APLA es abierto a cualquier persona viviendo con el VIH y que resida en el condado de Los Angeles. Para concertar una cita llame al (213)201-1388. El programa dental de APLA acepta Medi-Cal, seguros privados y ofrece una tabla de tarifas basadas en la capacidad de pago individual. La documentación requerida por el programa dental es: 1) Hoja de diagnóstico, 2) Prueba de ingresos y 3) Prueba para tuberculosis (dentro del año en curso), 4) Resultados de laboratorio: carga viral, recuentos de CD4, porcentaje de CD4 y recuentos de neutrófilos fechados durante los últimos tres meses. Aquellos con cobertura de Medi-Cal pueden también llamar a la línea de información telefónica (800) 322-6384 para buscar por el dentista más cercano a su domicilio.

Alimentos, cavidades y el rol de la saliva

Los alimentos dejados por mucho tiempo en sus dientes pueden promover el desarrollo de cavidades. La bacterias se combinan con los alimentos y pueden dañar al esmalte dental, facilitando la formación de la cavidad. Puede que no exista dolor cuando la cavidad está en formación, hasta que aparezca un problema más serio y el daño a la estructura dentaria haya ocurrido. La saliva disminuye el riesgo de desarrollar cavidades. La saliva lava sus dientes y contiene sustancias que ayudan a reducir la actividad bacteriana y a remover las bacterias y partículas de comida sobre y entre los dientes .

Para más información sobre salud bucal

Revise HIVdent en www.hivdent.com para información actualizada y fácil de aplicar sobre salud bucal. Este sitio también contiene una extensa lista de conexiones con otros sitios en la red con recursos sobre VIH/SIDA.

Recuerde estos 4 simples consejos para su salud bucal

- 1) Cepílese luego de las comidas y/o refrigerios
- 2) Utilice hilo dental, al menos una vez al día. Guarde el hilo dental en la mesada del baño, para recordar su uso.
- 3) Beba agua durante el transcurso del día para barrer la comida de sus dientes.
- 4) Visite a su dentista dos veces al año.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.