

# THE ORAL HEALTH EXPERT

Le presentamos seis hábitos saludables para limitar el estrés y los efectos negativos que puede tener en su salud durante las fiestas. Además, le informamos sobre por qué los puros son tan peligrosos como los cigarrillos y cómo puede usted desalentar a sus hijos del uso de tabaco.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

NOVIEMBRE 2019

## UN VISTAZO HACIA ADETRÁS



**P.2** Por qué los puros pueden ser tan peligrosos como los cigarrillos



**P.3** La mejor manera de desalentar a los niños del uso de tabaco



**P.4** Receta: Paletas de plátano con chocolate oscuro

## Ponga fin al estrés de las fiestas



**El torbellino constante de acontecimientos y celebraciones durante las fiestas puede disparar por las nubes su nivel de estrés, lo cual puede conducir a una variedad de problemas de salud general y de salud bucal.**

Los estudios han demostrado que la enfermedad de las encías y el bruxismo (rechinar de los dientes) pueden estar relacionados al alto nivel de estrés. Cuando usted está ansioso o deprimido, el cuerpo produce más de la hormona cortisol, que puede contribuir al riesgo de enfermedad de las encías. Las personas que rechinan sus dientes tienden a hacerlo más cuando están bajo estrés, que puede desgastar y moler los dientes y poner presión en los músculos y las articulaciones de la mandíbula.

Además, las épocas difíciles a menudo pueden conducir a malos hábitos que afectan los dientes, como el fumar, beber alcohol y la falta del cepillado y uso de hilo dental cada noche.

Siga estos consejos para mantenerse la boca—y todo su cuerpo—saludable y libre de estrés:

- Comer una dieta bien balanceada.
- Dormir lo suficiente.
- Hacer ejercicio de manera regular.
- Practicar técnicas de relajación como la meditación, estiramiento y respiración profunda.
- Cepillarse los dientes y usar el hilo dental diariamente.
- Recuerde que algunas cosas, como el clima, están fuera de su control y no vale la pena preocuparse.

Disfrute de sus vacaciones, ¡no se estrese demasiado!

# POR QUÉ LOS PUROS PUEDEN SER TAN PELIGROSOS COMO LOS CIGARRILLOS



Algunas personas tienen el hábito de fumar cigarros puros por el lujo glamoroso que representan, comprando productos de primera calidad para celebrar veladas dedicadas al tema. Tras años de declive, el consumo anual de puros casi se duplicó de 6,200 mil millones en el año 2000 a 12 mil millones en 2016<sup>1</sup>.

Lo que antes solía ser el dominio de los hombres de edad, los cigarros puros ahora son también populares entre los adolescentes. Según un estudio, el 7,7% de los estudiantes de escuela secundaria fuman puros, lo cual incluye el 6,3% que son alumnas<sup>2</sup>. De hecho, el porcentaje de estudiantes de secundaria que informan fumar cigarros puros es más alto que los adultos, lo más probable debido a los productos saborizados<sup>3</sup>.

Lamentablemente, este hábito puede conducir a numerosos problemas de salud bucal que dañan la sonrisa y la salud general.

## Los cigarros puros pueden perjudicar su salud bucal.

Más del 75% de las personas diagnosticadas con cáncer oral después de los 50 años, usan o han usado el tabaco<sup>4</sup>. Los que fuman puros de manera regular también aumentan su riesgo de otros problemas serios de salud bucal.

- Los fumadores de puros tienen como mínimo de 4 a 10 veces más probabilidades de morir de cáncer de boca (esófago y laringe) que aquellos que no fuman<sup>5</sup>.
- Muy a menudo tienen dientes manchados y el mal aliento crónico.
- Al fumar puros se triplica la tasa de desarrollo para la enfermedad periodontal de moderada a severa<sup>6</sup>.
- En promedio, los fumadores de puros tienen cuatro dientes perdidos<sup>6</sup>.

El fumar puros puede convertirse en un hábito adictivo, con los adolescentes siendo los más vulnerables a la adicción a la nicotina.

## Los cigarros puros contienen más tabaco que los cigarrillos.

Mientras el tabaco de cigarrillos está envuelto en papel, el tabaco de un cigarro puro está envuelto en más tabaco, muy a menudo una hoja de tabaco. Un puro grande puede contener tanto tabaco como una cajetilla de cigarrillos<sup>7</sup>. Debido a que la nicotina en el humo del puro se absorbe por los tejidos que recubren la boca, los puros pueden ser adictivos, aún si no se inhala el humo.

Además del cáncer y la enfermedad de las encías, el consumo de puros puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, el enfisema y la bronquitis crónica<sup>8</sup>.

Los cigarros puros pueden ser muy peligrosos para su salud general y oral, ya que contienen los mismos compuestos tóxicos y cancerígenos como los cigarrillos. Cuando usted deja de fumar, su boca y su cuerpo pueden empezar a sanar. Ud. también puede disminuir su riesgo de cáncer, enfermedad cardíaca y mucho más<sup>9</sup>. Consulte con su médico si necesita ayuda para dejar el hábito.

# DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Clint Eastwood detestaba los siempre-presentes puros que fumaba en “El bueno, el malo y el feo” y otras películas western<sup>10</sup>.



Nueva Jersey aprobó la primera ley nacional que prohíbe la venta de tabaco a personas menores de 16 años en 1883<sup>11</sup>.



El nombre de Bluetooth, que unifica los estándares de comunicación, proviene del rey que unió a las tribus y tenía los dientes manchados con arándanos azules<sup>12</sup>.

# La mejor manera de desalentar a los niños del uso de tabaco

El uso de cigarrillos electrónicos, o vapeadores (en inglés, *vaping*) ha sido conectado recientemente a cientos de casos y al menos nueve muertes por enfermedad pulmonar, según los funcionarios de salud pública<sup>13</sup>. Esto es sumamente preocupante considerando el crecimiento explosivo en el uso de vapeadores por parte de los estudiantes de escuela secundaria (hasta un 78% en 2018)<sup>14</sup>.

También hay preocupaciones al largo plazo. Más de 5,6 millones de los adolescentes en la escuela secundaria de hoy morirán prematuramente de una enfermedad relacionada con el tabaco si en general el consumo de tabaco entre los jóvenes continúa al ritmo actual<sup>15</sup>. La mayoría de las personas que usan tabaco comienza el uso temprano, y entre más joven que empiezan, más probable es que se conviertan en adictos a la nicotina y tengan dificultad para dejar de fumar<sup>16</sup>.



Aproximadamente el 90% de los fumadores de cigarrillos prueba su primer cigarrillo antes de cumplir los 18 años. Por lo cual, es importante conversar temprano y a menudo con sus niños sobre los peligros del tabaco<sup>17</sup>. Empiece a hablar con ellos tan pronto como los 5 años de edad y mantenga abierta la conversación a través de sus años de escuela secundaria. Si necesita ayuda para empezar, le ofrecemos estos temas centrales:

## 1. El tabaco daña tu salud en general.

El tabaco no es seguro en cualquier forma—electrónica, cigarrillos, puros, pipas o sin humo (tabaco de mascar y rapé). El consumo de tabaco puede causar cáncer y el fumar puede conducir a enfermedades del corazón, derrames cerebrales, enfermedades pulmonares, diabetes y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)<sup>18</sup>. En promedio, los fumadores mueren 14 años antes que los no fumadores<sup>19</sup>. Asegúrese de que las consecuencias del uso del tabaco resuenan con su hijo mediante ejemplos de parientes, amigos o celebridades que han enfrentado las enfermedades relacionadas con el tabaco.

## 2. Es adictivo.

Los adolescentes pueden pensar que no van a volverse adictos o que será fácil de dejar. Pero en solo unos cinco paquetes de cigarrillos, uno puede convertirse en adicto—y es extremadamente difícil dejar el hábito<sup>20</sup>. También son adictivos los productos que contienen nicotina como el tabaco de mascar, los vapeadores y cigarros puros.

## 3. Es un desperdicio de tu dinero.

Calcule con su hijo los costos de fumar, vapear y mascar el tabaco. Hable sobre las maneras en que se puede usar el dinero como para la compra de aparatos electrónicos, ropa y otros artículos en su lugar.

## 4. También es dañino a tu salud oral.

Una de las formas más evidentes de que el tabaco es nada atractivo es el efecto que tiene sobre la salud bucal. El consumo de tabaco daña los dientes y las encías y puede causar la pérdida de los dientes. El fumar puede conducir a dientes amarillos y provocar el temido “aliento de cenicero” (además que el olor apestoso de cabello y ropa). El consumo de tabaco también aumenta el riesgo de cáncer oral y muchas otras enfermedades y complicaciones bucales.

## Cómo ayudarles a decir, “¡No!”

Los niños suelen probar el tabaco para adaptarse con los otros niños. Aunque pueden ver el uso de tabaco en medios de comunicación o entre pares, recuerde a sus hijos que la mayoría de los adolescentes y adultos no usan tabaco.

Hable sobre maneras en que su niño pueda rechazar el tabaco. Practique con él o ella lo que debe decir si alguien lo está presionando a probar el tabaco. Es útil desempeñar los papeles distintos para que sepan cómo actuar ante una situación que se plantea.

Cuanto más se mantengan abiertas las líneas de comunicación, mayor es la probabilidad de que su niño se sienta cómodo haciéndole preguntas y siguiendo su consejo para evitar el tabaco.

# RECETA: PALETAS DE PLÁTANO CON CHOCOLATE OSCURO

## Ingredientes:



4 a 5 plátanos sin cáscara y partidos por la mitad



1 taza de chips de chocolate oscuro



3 cucharadas de aceite de coco

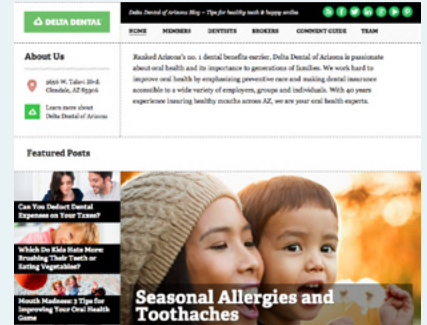
## Instrucciones:

1. Insertar un palillo por el lado de corte de cada mitad de plátano. Coloque en una hoja de hornear forrada con papel pergamino. Congelar de 2 a 3 horas o durante la noche.
2. En una cacerola pequeña, derrita los chips de chocolate oscuro y el aceite de coco a fuego lento hasta que todo esté suave.
3. Sumergir las mitades congeladas de plátano en el chocolate. Coloque los plátanos cubiertos sobre el papel pergamino otra vez y volverlos al congelador por 30 a 60 minutos.
4. Disfrute! Guardar las sobras en una bolsa hermética tipo ziplock en el congelador.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

[deltadentalazblog.com](http://deltadentalazblog.com)



SÍGANOS  
EN LÍNEA



## FUENTES DE INFORMACIÓN

- <sup>1</sup><https://academic.oup.com/ntr/article/20/12/1457/4159211>
- <sup>2</sup>[https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/tobacco\\_industry/cigars/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/tobacco_industry/cigars/index.htm)
- <sup>3</sup><https://www.referenceforbusiness.com/industries/Tobacco/Cigars.html#ixzz554kKhmj>
- <sup>4</sup><https://oralcancerfoundation.org/facts/>
- <sup>5</sup><https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/oral-cancer-and-tobacco>
- <sup>6</sup><https://www.rdhmag.com/career-profession/personal-wellness/article/16409598/cigar-smoking>
- <sup>7</sup><https://www.webmd.com/smoking-cessation/effects-of-smoking-pipes-and-cigars#1>
- <sup>8</sup>[https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/tobacco\\_industry/cigars/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/tobacco_industry/cigars/index.htm)
- <sup>9</sup><https://www.einstein.yu.edu/uploadedFiles/bronxbreathes/Cigars.pdf>
- <sup>10</sup><http://mentalfloss.com/article/76865/12-great-facts-about-good-bad-and-ugly>
- <sup>11</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4902755/#box1>
- <sup>12</sup><http://www.todayifoundout.com/index.php/2011/10/the-bluetooth-standard-is-named-after-a-10th-century-scandinavian-king/>
- <sup>13</sup><https://www.cnn.com/2019/09/24/hundreds-of-new-vaping-illnesses-have-been-reported-in-the-last-week-cdc-says.html>
- <sup>14</sup><https://www.cdc.gov/media/releases/2019/p0211-youth-tobacco-use-increased.html>
- <sup>15</sup>[https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/youth/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/youth/index.htm)
- <sup>16</sup><https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/tobacco-nicotine-e-cigarettes/how-many-adolescents-use-tobacco>
- <sup>17</sup>[https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/youth\\_data/tobacco\\_use/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use/index.htm)
- <sup>18</sup>[https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/health\\_effects/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/index.htm)
- <sup>19</sup><https://www.deltadental.com/us/en/protect-my-smile/overall-health/oral-health---longevity/ten-rules-for-living-longer.html>
- <sup>20</sup>[https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/health\\_effects/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/index.htm)