

AÑO 3 N° 17



DIABETES

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEMERGEN

Por sólo
2,50€
2,65€ en Canarias



¡Llegan las navidades!

ESTRATEGIAS
NUTRICIONALES PARA
DISFRUTAR DE LAS FIESTAS

INFANTIL

**Técnicas adecuadas
para inyectar
insulina**

**ENFERMEDADES
ENDOCRINAS Y DIABETES**

**Cuestión
de hormonas**

¡Sonríe a la vida!
**Implantes dentales
con diabetes y sin riesgos**



8 401100 008507

00017

NEUVOS FÁRMACOS CONTRA LA DIABETES QUE PROTEGEN EL CORAZÓN



DIABETES

AÑO 3 Nº 17. Diciembre 2017

Directora Médica
Dra. Celia Cols

Comité Editorial
Dr. José Mancera Romero y Dra. María Paz Pérez Unanua

Directora Editorial
Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.es

Director de Arte
Santiago Plana Giné
santiago@grupoicm.es

Redacción
María S. García
diabetes@grupoicm.es

Maquetación
Angeles García Vázquez
angeles@grupoicm.es

Secretaría de Redacción
Iryna Shcherbina
iryna@grupoicm.es

Publicidad
Carmen Paramio
carmenp@grupoicm.es
Telf.: 699 486 576

Colaboran en este número
María Paz Pérez Unanua, Judit Cañís Olivé,
Sonia Miravet Jiménez, Fabiola Juárez
Muriel, Natalia Mingorance, Muntsa Queralt.



Edita
Grupo ICM
Avenida de San Luis, 47
28033 Madrid
Tel.: 91 766 99 34
Fax: 91 766 32 65
E-mail: diabetes@grupoicm.es
www.grupoicm.es

Director General
Ángel Salmador Martín
salmador@grupoicm.es

Director Comercial y Producción
Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.es

Administración
África Hernández Sánchez
africa@grupoicm.es

Impreso en España
Depósito legal: M-18872-2015

El Consejo de Redacción de **SALUD PLUS DIABETES** no se hace responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores. Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.

DIABETES EDITORIAL

CELIA COLS
Directora médica de SP Diabetes



Preparados para el invierno, preparados para pasar un tiempo en familia

La aparición del frío deja ver ya el invierno. Son fechas de celebraciones con amigos y familia, y la diabetes no debe ser un impedimento para celebrarlas normalmente.

El inicio del invierno se acompaña de los primeros resfriados y de la gripe. Año tras año se nos insiste en la importancia de la vacunación para prevenir enfermarse, pero este acto es especialmente importante en personas con diabetes, debido a que un episodio de gripe puede descompensar la diabetes, y desarrollar una gripe con mayor gravedad y virulencia.

La diabetes es una enfermedad endocrina, pero existen otras alteraciones de hormonas que pueden provocar alteraciones en los niveles de azúcar en sangre y por lo tanto empeorar o bien la diabetes o bien aparición de nueva diabetes, llamada también diabetes secundaria.

Es básico un control correcto de la diabetes, pero podemos preguntarnos los beneficios que aportan. El objetivo es intentar prevenir complicaciones a largo plazo a distintos niveles del organismo. Las complicaciones pueden aparecer en el corazón, a nivel de la circulación en las piernas (arteriopatía periférica), a nivel del ojo (retinopatía diabética),

pero también a nivel del riñón. La afectación renal provocada por la diabetes, inicialmente será asintomática, por este motivo es esencial realizar controles analíticos semestrales donde además de valorar el control del azúcar, se valora cómo funciona el riñón. Pero, como siempre, para evitar la aparición de problemas de riñón es esencial mantener un buen control de la diabetes.

Estas son fechas de celebraciones con amigos y familia, y la diabetes no debe ser un impedimento para disfrutarlas

Se acercan días de celebraciones, pero ¿podemos disfrutar normalmente de estas fechas a pesar de tener diabetes? ¡Claro que sí! Conozcamos previamente el menú, escojamos platos principales y postres de forma equilibrada, y seamos conscientes que compartir una celebración no tiene por qué significar interrumpir el buen control de la diabetes. Es por lo tanto importante conocer qué son los carbohidratos y cuál es la cantidad recomendada a tomar en cada comida.

Las primeras nevadas, el frío y las fiestas son indicativas de tiempo en familia. Disfrutemos de estos días en familia y con salud, y no olvidemos el control de la diabetes por el camino.

¡SONRÍE A LA VIDA!

Implantes dentales con diabetes y sin riesgos

Para colocar los implantes dentales es necesario realizar una pequeña cirugía, la cual entraña cierto riesgo si se tiene diabetes. Pero no por ello hay que renunciar a lucir una bonita y saludable sonrisa, aunque sí hay que extremar la higiene oral y, principalmente, tener controlada la glucemia.

SONSOLES G. GARRIDO

Los implantes dentales, como sustitutos de los dientes ausentes, son la solución más adecuada, la solución más “natural”. Con el implante dental se pretende restituir el diente que se ha perdido sin necesidad de realizar preparaciones en los dientes vecinos (puentes

fijos) o sin necesidad de utilizar prótesis removibles sujetadas con ganchos (esqueléticos).

Pero si tienes diabetes y tu dentista cree necesario ponerte un implante dental debes saber que existe cierto riesgo. El nivel alto de azúcar en la sangre altera la respuesta del sistema inmunológico

para combatir las bacterias invasoras, aumentando el riesgo de sufrir infecciones y dificultando la cicatrización de las heridas. No podemos olvidar que en la boca se estima que existen desde el nacimiento entre 200 y 500 especies bacterianas diferentes.

No obstante, con los implantes dentales adecuados, un correcto protocolo de tratamiento y un equipo dental profesional, no tienes por qué preocuparte.

¿Qué son?

Los implantes dentales son aditamentos, como raíces artificiales, creados para sustituir dientes ausentes o perdidos por cualquier causa, capaces de integrarse en el hueso hasta el punto de convivir de forma sana u totalmente natural con el resto de tejidos de la boca. Cada implante hace las veces de raíz artificial sobre la cual se asentará la corona o prótesis dental. Actualmente están fabricados, preferentemente, de titanio químicamente puro.

¿Para qué sirven?

- ▶ Para reponer dientes con estabilidad similar o superior a los naturales perdidos.
- ▶ Obtener un anclaje para prótesis dentales móviles, aportando estabilidad, confort y seguridad.
- ▶ Conseguir que los huesos maxilares mantengan su función y no pierdan volumen por reabsorción, evitando aspecto de cara envejecida.



¿CÓMO AFECTA LA DIABETES A MI BOCA?

Además de las complicaciones que provoca la diabetes en nuestra salud general, esta enfermedad también origina complicaciones localizadas en la zona de la boca. Como consecuencia de los problemas en la cicatrización característicos de este trastorno metabólico, las personas con diabetes que se someten a tratamientos de extracciones o de implantes pueden presentar un mayor índice de infecciones y de no osteointegración, que es la



¿Los implantes son más resistentes que mis propios dientes?

Pues depende de la razón por la que has perdido el diente;

➤ Si la causa de pérdida dentaria es por caries o traumatismo, los implantes son más resistentes que tus propios dientes.

➤ Cuando la causa es por periodontitis, la situación cambia. La mucosa periimplantaria tiene capacidad menor que la encía periodontal (alrededor del diente) para contrarrestar la infección producida por la placa bacteriana. La respuesta a las bacterias en el diente tiende a encapsularse, cosa que no ocurre en los implantes.

unión íntima entre el hueso maxilar o mandibular del paciente e implante. Además de esto, se ha demostrado la relación bidireccional entre la diabetes y la periodontitis. Esto quiere decir que, por un lado, la diabetes incrementa el riesgo de sufrir una enfermedad periodontal (gingivitis o periodontitis, que son enfermedades de las encías) y, por otro, la periodontitis perjudica el control de la glucemia.

Por último, tener la glucosa alta también se traduce en una mayor concentración de azúcar en la saliva. Esto hace que los dientes sean más propensos a padecer caries. Y que, además, las caries sean más agresivas.

¿QUÉ PRECAUCIONES DEBE TENER UNA PERSONA CON DIABETES QUE SE COLOCA IMPLANTES?

Lo más importante es que la persona

Los estudios científicos coinciden en que las enfermedades periodontales son más frecuentes y más avanzadas en las personas con diabetes. Además, progresan más rápido, sobre todo si la diabetes está mal controlada.



10 consejos sobre el cuidado de tus dientes si tienes diabetes

Si tienes diabetes, la SEPA, Sociedad Española de Periodoncia, recomienda seguir estos consejos:

- 1** Si tu médico te ha diagnosticado diabetes, es recomendable que tu dentista evalúe la salud de tus encías. Si están bien, debes revisarlas y realizar una limpieza profesional como mínimo una vez al año, como parte del tratamiento de tu diabetes.
- 6** Las personas con diabetes requieren una mayor atención odontológica. Las evaluaciones profesionales periódicas de la salud bucodental son necesarias como parte de los cuidados de la diabetes, dado que las enfermedades de las encías pueden progresar sin dolor y sin síntomas evidentes, especialmente en el caso de los fumadores.
- 2** Los niños y adolescentes con diabetes tienen una mayor predisposición a la formación de cálculo en los dientes y a la inflamación de las encías. Se recomiendan revisiones dentales anuales desde los 6-7 años.
- 7** La prevención es el mejor tratamiento. Si quieres evitar problemas en las encías, ten una higiene bucal adecuada de manera diaria, cambia tu cepillo cada tres meses y visita a tu dentista al menos 2 veces al año.
- 3** Cepilla tus dientes y encías al menos 2 minutos y 2 veces al día, con pasta dentífrica, y utiliza seda o cepillos interdentales para limpiar los espacios entre los dientes.
- 8** Ante cualquier síntoma que notes en tu boca, pregunta a un especialista. Hay signos y síntomas que te pueden ayudar a sospechar que padeces enfermedades en las encías: encía enrojecida con sangrado o inflamación, pus en las encías, mal sabor o mal olor de boca, sensación de dientes "largos" o "flojos", espacios entre los dientes, sarro...
- 4** Si tu dentista te ha diagnosticado enfermedad periodontal, debes tratarla. Son tratamientos sencillos que implican la eliminación de las bacterias que están bajo la encía (raspado y alisado radicular) y la mejora de tu higiene oral. En casos más avanzados pueden ser necesarias pequeñas cirugías de encías para controlar la enfermedad y devolver la salud a tus encías y dientes. Una buena noticia es que, si tu diabetes está controlada, tu respuesta al tratamiento periodontal será igual de buena que si no tuvieses diabetes.
- 9** Si eres mujer y utilizas anticonceptivos orales, debes saber que estos pueden aumentar tus niveles de glucosa y de complicaciones, entre las que pueden estar un aumento del sangrado de las encías.
- 5** Una vez realizado el tratamiento periodontal adecuado, y para evitar que la enfermedad vuelva a aparecer, es necesario mantener la higiene oral adecuada en casa y visitas periódicas de revisión y mantenimiento de las encías en la clínica dental, al
- 10** Es muy importante que integres en tu día a día hábitos de vida saludables, tanto en materia de salud bucodental como de todo tu cuerpo, ya que todo ello contribuirá en el mantenimiento de la salud de tus encías.



con diabetes tenga la enfermedad controlada antes de someterse a un tratamiento de implantes. Una vez que se cumple esta condición, el implantólogo que lleva a cabo la cirugía administrará al paciente una dosis de antibiótico más alta y durante más tiempo para prevenir las infecciones que suelen producirse

con motivo de la cicatrización retardada. Este antibiótico se empezará a administrar durante la cirugía y deberá mantenerse durante una semana o diez días más. Tras la intervención, será nuevamente el implantólogo el profesional encargado de determinar los siguientes pasos en el tratamiento y los cuidados

individualizados que tiene que seguir el paciente.

MINIMIZAR EL RIESGO

Lo más importante es minimizar el riesgo de infecciones que puedan contaminar los implantes. Por eso, el dentista tiene que tener en cuenta tres aspectos básicos:

- Garantizar una cirugía mínimamente invasiva.
- Limitar la manipulación de las encías en el curso del tratamiento (a más manipulaciones más riesgo de infección y más dificultad de cicatrización).
- Evitar todos aquellos factores mecánicos que favorezcan el cúmulo o retención de bacterias alrededor de los implantes.

Un ejemplo de este último punto son las “ranuras” entre los implantes y la prótesis. Aún siendo éstas muy pequeñas o microscópicas, las bacterias penetran y colonizan estos desajustes, aumentando el riesgo de infección periimplantar.

Lo mismo pasa con las coronas o puentes para unir los implantes, ya que acaban dificultando la higiene diaria y, por tanto, la eliminación o barrido de las bacterias.

Este protocolo es válido no sólo en pacientes con diabetes sino también en pacientes con patologías sistémicas como insuficiencia coronaria o artritis reumatoide. Incluso es recomendable



Visita al dentista, ¡mejor por la mañana!

Es importante NO modificar la dieta y el tratamiento habitual de la diabetes por tener que ir a la clínica dental, y sobretodo no asistas a la consulta en ayunas para evitar la posibilidad de descompensación, como es la hipoglucemia.

Por otro lado hay que minimizar y controlar la ansiedad y posible estrés adicional buscando citas cortas y por la mañana, sobre todo si tienes diabetes tipo I, ya que habitualmente la dosis matutina única de insulina de acción intermedia empieza su actividad terapéutica a las dos horas de su aplicación logrando el pico de acción insulínica entre las ocho y 12 horas posteriores a su aplicación, existiendo mayor riesgo de descompensación hipoglucémica durante citas vespertinas.

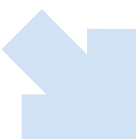


para pacientes que hayan sido tratados con quimioterapia o radioterapia.

Y DESPUÉS, ¿QUÉ CUIDADOS SON NECESARIOS?

Además de las precauciones que se deben seguir durante el propio procedimiento quirúrgico o el postoperatorio, los cuidados deben persistir en la vida rutinaria.

Según datos de la Sociedad Española de Periodoncia, el 98% de los implantes se integran con éxito en el hueso tras su colocación. A los 15 años, más del 90% de los implantes colocados siguen funcionando adecuadamente.





Fases del tratamiento con implantes

El procedimiento a seguir debe ser personalizado, pero habitualmente incluye los siguientes pasos:

- 1 **ESTUDIO Y PLANIFICACIÓN** en el que se facilita información y se comprueba el estado de salud bucal y general del paciente evaluando posibles riesgos o contraindicaciones.
- 2 **FASE QUIRÚRGICA.** La colocación de los implantes dentales requiere una o varias intervenciones quirúrgicas para preparar el lecho óseo e instalar los implantes.
- 3 **FASE RESTAURADORA.** Cuando se ha verificado que la osteointegración es adecuada y los implantes y tejidos que los rodean están preparados para recibir fuerza, se procede a colocar las coronas sobre los implantes.
- 4 **FASE DE MANTENIMIENTO.** Hay que acudir a revisiones con frecuencia para ver la evolución de los resultados del tratamiento y para evitar infecciones periimplantarias o desajustes de los propios implantes.

Por ejemplo, una de las pautas más importantes es la de mantener una buena higiene bucodental. De esta manera, el sarro no se acumulará en dientes y encías. Y, con ello, las caries no aparecerán y se evitará el riesgo de padecer una enfermedad periodontal. Además, conviene consultar con tu implantólogo o con un especialista

en periodoncia la periodicidad de las higienes dentales y las revisiones que debes realizarte.

No hay que olvidar que una persona con diabetes puede hacer una vida normal, pero debe extremar las precauciones para que las complicaciones propias de su enfermedad no se manifiesten.

PREGUNTAMOS AL EXPERTO



Dr. Francisco García Lorente
médico estomatólogo y vocal del Consejo General de Dentistas.

Además de tener controlada la diabetes, ¿qué requisitos son esenciales para que un implante dental sea un tratamiento exitoso?

Es importante que la diabetes esté controlada desde seis meses antes de la intervención quirúrgica, no solo el día de la intervención. Y también es fundamental que haya un estado periodontal general (encías del resto de los dientes) previo perfecto.

Tampoco deben administrarse corticoides el día de la intervención, pues dispararían los niveles de glucemia durante unos días.

Tras el implante, ¿cuáles son los signos de alerta de que el proceso no va del todo bien? (infección....)

Dolor, inflamación, supuración y movilidad; en cualquiera de estos casos hay que acudir a la consulta del dentista cuanto antes.

¿Qué cuidados requieren los implantes dentales?

Requiere un control periodontal general y de la encía alrededor de los pilares o de las prótesis sobre implantes, basado en una higiene esmerada, visitando al dentista cada seis meses.

En general, los cuidados de los implantes dentales son los mismos que tienen que seguir las personas que no tienen diabetes, siempre y cuando la glucemia esté controlada.



SUSCRIBETE

**CONSULTAR
PRECIOS ESPECIALES
PARA ASOCIACIONES
DE PACIENTES**



**6 NÚMEROS
AL AÑO
POR
SOLO 12€**

SI QUIERES RECIBIR EN TU
DOMICILIO LA REVISTA SPDIABETES
TEL: 91 766 99 34
MAIL: suscripciones@grupoicm.es
Mándanos un whatsapp
673 44 28 34

**MAMÁ, PAPÁ,
¡Este año quiero ir
de campamento!**



RELLENA ESTE CUPÓN Y ENVÍALO A SP DIABETES (Grupo ICM) Avda. San Luis, 47. 28033 Madrid.

Nombre: _____ Apellidos: _____
Dirección postal: _____ Portal: _____ Piso: _____ Escalera: _____
Código postal: _____ Población: _____ Provincia: _____
Teléfono: _____ Móvil: _____ E-mail: _____

Forma de pago:
▷ Transferencia bancaria a nombre de Grupo ICM de Comunicación: 0049 / 4666 / 06 / 2516248964
▷ Tarjeta VISA

A efectos de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, Grupo ICM Comunicación le informa de que sus datos personales van a ser incorporados a un fichero del que es responsable esta entidad, para la gestión de las suscripciones a la revista. Le recordamos que dispone de sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de sus datos, que podrá ejercer en el domicilio social de Grupo ICM.