



La importancia del cuidado de la boca en la persona mayor

Dr. José Ignacio Zalba

Especialista en programas preventivos para la salud buco-dental (UCM)

Dada la dinámica poblacional y al envejecimiento progresivo, así como el logro de una mejor esperanza de vida, se ha alcanzado un aumento de la población mayor, con necesidades diferenciadas de atención a la salud. Y es que cada grupo de edad tiene unas necesidades específicas en el cuidado de la boca. No es la misma una persona en su niñez, que en su adolescencia, en la edad adulta o de mayor. Así que, para mantener los dientes durante toda la vida, en pos de una mejor salud general y calidad de vida, la boca necesita una atención y cuidados especiales para su conservación, adecuados a la realidad individual.

En el caso de las personas mayores o de la tercera edad, por lo general, a causa del envejecimiento, sus bocas adquieren una serie de características que las diferencian de otros momentos de su vida, al igual que en el resto del cuerpo. Además, pueden presentar enfermedades crónico-degenerativas, problemas psicosociales asociados, utilizar fármacos que suelen tener efectos secundarios, etc. La atención de pacientes con estas características requiere por parte del dentista una atención específica, que aborde aspectos propios de esta

etapa de la vida, así como una buena comunicación con los demás profesionales de la salud (médicos, enfermeras, etc.), para poder llegar a un grado de comprensión integral y así lograr su mejor atención.

Ventajas de mantener una boca sana

- Salud general.
- Factores funcionales: masticación, deglución, fonación.
- Psicológicos: apariencia personal, autoestima.
- Sociales: de relación con los demás.
- Factores como dolor o incomodidad.
- Mantener el mayor número de dientes permite al paciente una mayor autonomía.

Salud oral y salud general

Se ha incrementado la evidencia sobre la relación bi-direccional entre enfermedades de la boca y enfermedades sistémicas. Esto significa que problemas de salud general, como la diabetes, enfermedades infecciosas, problemas digestivos, respiratorios, desordenes emocionales, así como el consumo de muchos medicamentos, aumentan el riesgo de sufrir problemas bucales. Pero también se ha confirmado que los problemas dentales pueden agravar condiciones sistémicas.

Muchos pacientes con enfermedades crónicas toman medicaciones que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades orales. Como resultado se desarrollan caries y problemas de encías en personas que antes no las habían sufrido.

¿Podemos PREVENIR los problemas de boca de la persona mayor?

El Dr. Per Axelsson, en los años 70, demostró que las enfermedades de la boca se podían prevenir. Desde entonces, no se acepta la pérdida de dientes como un proceso normal asociado a la edad.

En este momento de la vida, el tema de la prevención debe ser enfatizado y controlado tanto o más que en otras etapas, ya que, factores propios de la edad (problemas locomotores, neurológicos, etc.), afectarán a la posibilidad de cuidarse y aumentarán el riesgo de desarrollar problemas.

Un aspecto nuevo del concepto de salud es que se puede y debe hacer algo para evitar la enfermedad antes de que aparezca, sin esperar a que se manifieste para corregirla. En la medicina actual se impulsa este carácter anticipatorio y se procura incrementarlo a través del estudio individualizado de los factores de riesgo, que permiten conocer qué tipo de problemas es más probable que tenga, y poner las medidas de protección necesarias.

¿Por qué cuidarse de mayor?

Las enfermedades orales son de carácter progresivo y acumulativo, siendo más difíciles de controlar a medida que pasa el tiempo y avanza su historia natural. Así que cada vez hay que cuidarse más, ya que, conforme cumplimos años aumenta tanto el riesgo general de tener problemas como el ritmo de progresión de las lesiones.

Los avances en prevención cada vez van disminuyendo el número de dientes perdidos de muchos de nuestros mayores lo que hace que haya menos desdentados. Se envejece con un mayor número de dientes, lo que incrementa el confort de la solución protética, e incluso la evita.

La saliva: principal elemento protector

En la saliva encontramos la mayoría de mecanismos de protección de la boca. Su falta o síndrome de boca seca es frecuente en un alto porcentaje de nuestros mayores debido a problemas de salud general y principalmente al consumo de medicaciones. Esta carencia de saliva provoca limitaciones en todas las funciones, además de un ardor y malestar de la boca. Los portadores de prótesis encuentran dificultades para su uso. Hoy, su dentista puede ayudarlo al correcto manejo de este problema tan frecuente.

Nota: las personas con dientes viven más.