



EL TABACO Y SU SALUD BUCAL

¡Felicitaciones! Al leer este artículo, usted ha dado el primer paso en la dirección correcta. Usted comprende que el tabaco puede ser perjudicial para su salud bucal y desea hacer algo al respecto.

¿De qué modo el consumo de tabaco afecta mi salud bucal?

Si usted fuma, es probable que haya visto esta advertencia:

“ADVERTENCIA DEL DIRECTOR GENERAL DE SANIDAD: Fumar causa cáncer de pulmón, enfermedades cardíacas, enfisema y puede complicar el embarazo”.

¿Sabía usted que el consumo de tabaco también puede producir muchas complicaciones para la salud bucal? Estas incluyen:¹

- Cáncer bucal
- Mal aliento
- Manchas en los dientes y la lengua
- Disminución del sentido del gusto y el olfato
- Enfermedad periodontal (de las encías)
- Demoras en la cicatrización

El consumo de tabaco también aumenta el riesgo de una persona de sufrir enfermedad periodontal (de las encías).² Y se ha vinculado a la enfermedad periodontal con muchas afecciones médicas, como diabetes, enfermedades cardíacas y derrame cerebral, entre otras. Si tiene enfermedad periodontal, el consumo de tabaco puede retrasar el proceso de cicatrización³ y hacer que los resultados del tratamiento sean menos previsibles.¹

Si consume tabaco sin humo (para mascar), también aumenta el riesgo de que se le deterioren los dientes. Esto se debe a que se le suele agregar azúcar para mejorar su sabor. Por otra parte, la ingestión del jugo del tabaco sin humo aumenta los riesgos de sufrir muchos otros tipos de cáncer, como el cáncer de laringe, esófago, colon y vejiga.

¿Qué medidas puedo tomar para dejar de consumir tabaco?

Elija una fecha para dejar el hábito y tenga un plan para el “Día para dejar de fumar”.

Estos son algunos consejos para ayudarle a pasar con éxito su Día para dejar de fumar.

- Asegúrese de que el día que elija para dejar el hábito no sea muy estresante.
- Evite lugares donde haya tabaco o alcohol.
- Desarrolle un sistema de apoyo personal de amigos y familia.
- Beba mucha agua.
- Mantenga las manos y la boca ocupadas. Por ejemplo, mascar chicle, comer pequeños bocadillos saludables y jugar con un sujetapapeles o un bolígrafo puede ayudarle a distraerse. Pero asegúrese de no jugar con cosas en la boca, ya que esto podría dañar sus dientes.

Contigo paso a paso.®



Planee cómo manejará los factores desencadenantes del consumo de tabaco

Un desencadenante es cualquier factor del entorno que hace que usted responda de un modo determinado. ¿Qué hará cuando se enoje? ¿Cuándo esté aburrido? ¿Cuándo esté con un amigo que consume tabaco? ¿En un momento en que generalmente consumiría tabaco?

Elija reemplazos y recompensas saludables

Cuando tenga ansias de consumir tabaco, trate de hacer algo que disfrute, como salir a caminar, masticar algo, como zanahoria o semillas de girasol, o participar en un pasatiempo o un deporte que le guste. Asegúrese de recompensarse con cosas positivas, como masajes o un almuerzo con un amigo. También puede imaginarse adónde se iría de vacaciones si guardara en una alcancía el dinero que se ahorra por no comprar tabaco.

¿Cuáles son los beneficios de dejar de consumir tabaco?

Notará algunos beneficios físicos de dejar de consumir tabaco en forma inmediata, mientras que otros pueden llevar un tiempo. Pero con paciencia y determinación, su cuerpo estará más saludable.

Estos son solo algunos de los beneficios que puede experimentar al dejar de consumir tabaco.⁴

- **Al cabo de 20 minutos:** Después de fumar el último cigarrillo, el cuerpo empieza a experimentar una serie de cambios que continúan por años.
- **20 minutos después:** Disminuye su frecuencia cardíaca.
- **12 horas después de dejar de fumar:** El nivel de monóxido de carbono en la sangre disminuye al valor normal.
- **Dos semanas a tres meses después de dejar de fumar:** Empieza a disminuir el riesgo de sufrir un ataque al corazón. La función pulmonar comienza a mejorar.

- **Uno a nueve meses después de dejar de fumar:** Disminuyen la tos y la dificultad para respirar.
- **Un año después de dejar de fumar:** El mayor riesgo de cardiopatía coronaria se reduce a la mitad del de un fumador.
- **Dos a cinco años después de dejar de fumar:** Su riesgo de sufrir un derrame cerebral se reduce al de una persona no fumadora. El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga se reduce a la mitad en cinco años.
- **10 años después de dejar de fumar:** Las probabilidades de morir por cáncer de pulmón se reducen aproximadamente a la mitad de las de un fumador. Su riesgo de sufrir cáncer de riñón y de páncreas disminuye.
- **15 años después de dejar de fumar:** El riesgo de cardiopatía coronaria vuelve al nivel del de una persona no fumadora.

Por eso, elija su Día para dejar de fumar y emprenda el viaje hacia una mejor salud bucal y general. Si necesita una motivación adicional, acérquese a un profesional capacitado en técnicas para dejar de consumir tabaco, como un proveedor de cuidado de la salud, dentista o profesional de salud del comportamiento con licencia. Además, algunos planes de salud o planes de asistencia a los empleados ofrecen programas para dejar de fumar que pueden adaptarse a sus necesidades, así que llame.



Buena suerte y, una vez más, felicitaciones por haber dado este paso importante para mejorar su salud.



1. "Smoking and Tobacco". Mouth Healthy with American Dental Association. Fecha de acceso: enero de 2019. <<http://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/s/smoking-and-tobacco>>.

2. "Gum Disease Risk Factors". American Academy of Periodontology. Fecha de acceso: enero de 2019. <<https://www.perio.org/consumer/risk-factors>>.

3. "Smoking, Gum Disease, and Tooth Loss". Centers for Disease Control and Prevention. Marzo de 2018. <<http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/periodontal-gum-disease.html>>.

4. "Benefits of Quitting". Centers for Disease Control and Prevention. Diciembre de 2017. <http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/>.

Este documento es proporcionado por Cigna únicamente con fines informativos para promover la salud de los clientes. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar el cuidado dental apropiado brindado por un dentista. Cigna no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de ninguna información proporcionada en este documento. Consulte siempre a su dentista para saber qué exámenes, tratamientos, pruebas y recomendaciones de cuidado de la salud son adecuados para usted.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna HealthCare of Connecticut, Inc., y Cigna Dental Health, Inc. y sus subsidiarias. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.