

Una epidemia derivada de los nuevos estilos de vida: la caries



La caries dental se desarrolla con el tiempo debido a la pérdida de esmalte y dentina causada por la producción de ácido resultante del metabolismo bacteriano de los azúcares, siendo su consumo, por tanto, el principal factor de riesgo (1).

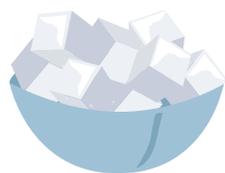
Es la enfermedad crónica no transmisible más prevalente a nivel mundial, constituyendo uno de los principales problemas de salud pública (2), justificada por el aumento del consumo a nivel mundial de azúcares que se ha triplicado en los últimos 50 años y, aún, va en ascenso (3).

Existe evidencia que muestra que la caries dental es menor cuando la ingesta de azúcares libres es < 5 % (4). Las actividades de promoción son esenciales para sensibilizar a la población del problema y hacer una llamamiento a la acción que promueva una alimentación equilibrada y saludable.

¿Cómo puedes ayudar a tus pacientes desde la farmacia comunitaria?

CONCIENCIA

de la relación entre el consumo de azúcar y las caries. Recuérdales la importancia de una correcta higiene bucodental para combatir la placa bacteriana.



RECOMENDACIONES DE PASTAS FLUORADAS

De 0-3 años:
un "grano de arroz".
1000 ppm de fluor.

A partir de 3 años:
cantidad: un "guisante".
3-6:1000 ppm de fluor.

Mayores de 6 años:
1450 ppm

Mayores de 12 años y adultos:
cantidad: un garbanzo
1450 ppm de fluor (5).

INFORMA

del azúcar añadido encubierto en alimentos de consumo habitual (**AZÚCAR ESCONDIDO**)

Ej: Un vaso de zumo de 300 ml de piña tiene 35,1 g de azúcar. Un vaso de 300 ml de yogurt para beber contiene 35,7 g de azúcar



ENSEÑA

a buscar **ALTERNATIVAS SALUDABLES**

Ej: Desayuno: cambia los cereales con chocolate industriales por copos de avena secos.



Snack: cambia el paquete de galletas y el batido de chocolate por una pieza de fruta y un puñado de frutos secos.

Bibliografía:

- Organización Mundial de la Salud. Nota de información técnica: Sugars and dental caries [Internet]. Octubre, 2017 [citado Noviembre, 2024] Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/259413>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Sociedad Española de Odontopediatría. Relej Stop Caries [Internet]. 2022 [citado 28 de octubre de 2024]. Disponible en: https://chapters.acfglobal.org/spain/wp-content/uploads/sites/17/2022/05/RELOJ-STOP-CARIES-film_1205-scaled.jpg
- FDI World Dental Federation. Guía práctica para reducir el consumo de azúcares y frena la epidemia de caries dental. 2020. [Internet] [citado Octubre, 2024] Disponible en: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/sugar_toolkit-fdi-2017-es.pdf
- Moynihan PJ, Kelly SAM. Effect on Caries of Restricting Sugars Intake: Systematic Review to Inform WHO Guidelines. Journal of Dental Research. 2014;93(1):8-18. doi:10.1177/0022034513508954
- Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de Madrid. [Página de inicio del COEM]. [Internet]. Madrid: Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de Madrid; 2008 [citado el 5 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.coem.org.es/content/index/2008>

Puedes descargar materiales para la educación de la salud de tus pacientes aquí:



Proyecto Stop azúcar-Stop caries. Fuente: Alianza por un futuro libre de caries. Disponible en: https://chapters.acfglobal.org/spain/wp-content/uploads/sites/17/2022/05/RELOJ-STOP-CARIES-film_1205-scaled.jpg

Con la colaboración de:

elmex
Elige certeza

CITAR COMO: De Miguel Silvestre C, Pereira González Y. Una epidemia derivada de los nuevos estilos de vida: la caries. [Infografía].

Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC);2024. Doi: [https://doi.org/10.33620/fc.2173-9218.\(2024\).ifg.022](https://doi.org/10.33620/fc.2173-9218.(2024).ifg.022)