

# Presión arterial alta y salud bucal

La presión arterial consiste en dos mediciones. La presión arterial **sistólica** es la fuerza que ejerce la sangre contra las arterias mientras el corazón late. La presión arterial **diastólica** es la fuerza que ejerce la sangre contra las arterias mientras el corazón está en reposo. Debido a que las arterias son estrechas, demasiada fuerza puede dañarlas fácilmente, lo que puede causar complicaciones como un accidente cerebrovascular o enfermedad cardíaca.

## ¿Qué tiene que ver la presión arterial alta con la salud bucal?

Las personas tratadas por presión arterial alta son más propensas a beneficiarse de su medicamento para la hipertensión si también tienen buena salud bucal, según un [estudio de 2018](#) que publicó la revista *Hypertension de la American Heart Association*. Los investigadores descubrieron que las personas con encías sanas responden mejor a sus medicamentos que las personas ya diagnosticadas con [enfermedad de las encías](#). De hecho, aquellos con enfermedad de las encías tenían un 20% menos de probabilidades de alcanzar un rango de presión arterial saludable.

Aunque la investigación se encuentra en sus primeras etapas, los médicos e investigadores observan que [estas conclusiones respaldan una posible conexión](#) entre las afecciones inflamatorias de la boca y el corazón.

## ¿Puede ayudarme mi dentista?

Debido a que el cuerpo humano está tan interconectado, su dentista puede ser una de las primeras personas en reconocer que algo está mal con su salud. El mal aliento, las llagas en la boca y las encías sangrantes pueden ser signos de una enfermedad más grave. Si bien estos signos no corresponden necesariamente a la presión arterial alta, podrían ser síntomas de otros problemas.



## ¿Cómo puedo prevenir la presión arterial alta?

- 🦷 **No fume.** El consumo de tabaco hace que los vasos sanguíneos se estrechen, lo que obliga al corazón a bombear más rápido, y provoca presión arterial alta.
- 🦷 **Controle su peso.** Es más probable que desarrolle presión arterial alta si tiene sobrepeso u obesidad.
- 🦷 **Ejercicio.** Sentarse en el sofá y ser sedentario aumenta el riesgo de hipertensión.
- 🦷 **Limite los alimentos salados y grasos.** Una dieta rica en sal o grasa puede contribuir a la presión arterial alta.
- 🦷 Si tiene **diabetes**, debe ser consciente de su consumo de azúcar y niveles de insulina, ya que la diabetes puede aumentar el riesgo de desarrollar presión arterial alta.

# High Blood pressure and oral health

Blood pressure consists of two measurements. Systolic blood pressure is how much force your blood exerts against your arteries while your heart beats. Diastolic blood pressure is how much force your blood exerts against your arteries while your heart rests. Because your arteries are narrow, too much force can easily damage them, which can cause complications such as stroke or heart disease.

## What does high blood pressure have to do with oral health?

People treated for high blood pressure are more likely to benefit from their hypertension medication if they also have good oral health, according to a [2018 study](#) in the American Heart Association journal Hypertension. Researchers found that people with healthy gums respond better to their medication than those already diagnosed with [gum disease](#). In fact, those with gum disease were 20% less likely to achieve healthy blood pressure range.

Although the research is in its early stages, doctors and researchers note that [these findings support a potential connection](#) between inflammatory conditions of the mouth and heart.

## Can my dentist help me?

Because the human body is so interconnected, your dentist may be one of the first people to recognize that something is wrong with your health. Bad breath, mouth sores and bleeding gums may be signs of a more serious condition. While these developments don't necessarily equal high blood pressure, they could be symptoms of other problems.



## How do I prevent high blood pressure?

- 🦷 **Don't smoke.** Tobacco use causes your blood vessels to narrow, forcing the heart to pump faster, which leads to high blood pressure.
- 🦷 **Watch your weight.** You're more likely to develop high blood pressure if you're overweight or obese.
- 🦷 **Exercise.** Sitting on the couch and being sedentary increases your risk of hypertension.
- 🦷 **Limit salty and fatty foods.** A diet high in salt or fat can contribute to high blood pressure.
- 🦷 If you have **Diabetes**, be mindful of your sugar consumption and insulin levels, as diabetes can increase your risk of developing high blood pressure.