

La enfermedad de las encías y la diabetes

Si usted tiene diabetes, probablemente sabe que ésta enfermedad puede ocasionarle problemas con sus ojos, nervios, riñones, corazón, y otras partes del cuerpo. Además, la diabetes disminuye su capacidad de resistir las infecciones y puede retrasar la cicatrización.

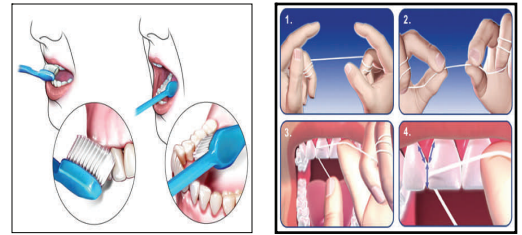
La enfermedad periodontal (también conocida como enfermedad de las encías) es una infección que de no ser tratada puede causar daño al hueso e incluso causar la pérdida de los dientes. Debido a que las personas con diabetes tienen menor resistencia a las infecciones, esto las hace más propensas a desarrollar la enfermedad periodontal. Como cualquier otra infección en el cuerpo de un diabético, esto puede alterar la capacidad de procesar y utilizar la insulina haciendo que la diabetes sea más difícil de controlar.

La enfermedad periodontal es a menudo silenciosa, lo cual significa que talvez usted no sepa que la tiene hasta que ha alcanzado un estado avanzado. Ya sea que usted tenga diabetes o no, preste atención a las siguientes señales de aviso de enfermedad de las encías:

- Encías rojas, inflamadas o adoloridas
- Sangrado durante el cepillado, al comer alimentos duros, o sin razón aparente
- Encías que se retraen o se separan de los dientes
- Dientes que se ven mas largos que antes o se alejan el uno del otro
- Dientes móviles
- Pus que sale entre las encías y los dientes
- Heridas en la boca
- Mal aliento constante
- Cambios en la forma como los dientes encajan al morder
- Cambios en la forma como las dentaduras se asientan en la boca.

Si usted tiene diabetes, tal vez usted ya sepa lo importante que es medir sus niveles de azúcar y controlar la enfermedad con dieta, ejercicio y medicina. Sin embargo, los miembros del estudio SOL quieren que sepa que los buenos hábitos de salud oral pueden no solo ayudar a prevenir la enfermedad periodontal sino también pueden ayudar a que sea más fácil controlar su diabetes.

Buenos hábitos de higiene bucal



Cómo cepillarse

Usando un cepillo dental de cerdas suaves, limpie las superficies externas de cada diente. Incline el cepillo a lo largo de la línea externa de las encías. Cepille la superficie interna de cada diente, suavemente hacia delante y hacia atrás. Use la punta del cepillo para limpiar atrás de cada diente frontal, arriba y abajo.

Luego, cepille la superficie de masticación de cada diente.

Cómo usar el hilo dental

Use aproximadamente 18" de hilo dental, dejando una pulgada o dos para maniobrar. Siga suavemente las curvas de sus dientes. Asegúrese de limpiar debajo de la línea de las encías, pero evite pasar bruscamente el hilo contra las encías.

Sabor latino

CEVICHE

- 1 lb camarón pequeño cocinado descongelado
- 1 tza tomate picados fino
- 1/2 tza cebolla rojo picado fino
- 1/4 tza cilantro
- 1/2 tza jugo de limón verde exprimido
- 1 16 oz lata jugo de vegetales V8
- 1 jalapeño picado fino
- Sal al gusto



Coloque el camarón, tomate, cebolla y jalapeños en un refractario de vidrio o plástico. Mezclé jugo de limón, jugo de vegetales y cilantro. Echar sobre mezcla de camarón y disfrute!

Latin Flavor

CEVICHE

- 1 lb small cooked shrimp thawed
- 1 cup diced tomatoes
- 1/2 cup red onion finely chopped
- 1/4 cup cilantro
- 1/2 cup fresh squeezed lime juice
- 1 16 oz can V8 juice
- 1 jalapeño pepper finely chopped
- Salt (optional)

Place shrimp, tomatoes, onion, cilantro and jalapeño in a large glass or plastic bowl. Combine lime juice, V8 juice and cilantro. Pour over shrimp mixture. Toss to coat. Serve and enjoy!



¡Salud SOL!

En esta edición:

- **¿Qué hay de nuevo?**
- **¿Quién es el Dr. Elder?**
- **Salud oral**

Centros de SOL

Bronx, NY:

Albert Einstein
College of Medicine
of Yeshiva University
(718) 584-1563

Chicago, IL:

Northwestern
University
1-800-479-4765

Miami, FL:

University of Miami
(305) 243-1828

San Diego, CA:

San Diego State
University
(619) 205-1923

Patrocinadores

NIH (National
Institute of Health)
NHLBI (National
Heart, Lung, and
Blood Institute)

Centro de Colaboración

University of North
Carolina

www.saludsol.net

Qué hay de nuevo en el equipo de San Diego

Estimado Participante de SOL,

En nombre del equipo SOL de San Diego, deseo extenderle nuestro más sincero aprecio por su constante apoyo. Su participación en este histórico estudio, nos ha ayudado a superar el gran objetivo de reclutar a más de 1,000 participantes en nuestro primer año de reclutamiento.

Para hacer que su experiencia en este estudio sea placentera, hemos hecho algunos pequeños cambios. Hemos agrandado nuestras instalaciones y hemos agregado más empleados al equipo de SOL.

En nuestro esfuerzo por aprender más sobre la salud de los hispanos/latinos, hemos comenzado las entrevistas de seguimiento anual. Estas entrevistas son un componente sumamente importante para el propósito del estudio SOL. Su cooperación para completar esta entrevista permitirá el éxito de este estudio. De ante mano, le agradecemos su tiempo y pronto estaremos en contacto con usted.

Saludos,

Dr. Gregory Talavera



Dr. Gregory Talavera

¿Quién es el Dr. Elder?

El Dr. John Elder es Co-Investigador Principal del Estudio de la Comunidad Hispana/ Estudio de los Latinos (HCHS/SOL) en el Centro de San Diego y es un académico reconocido a nivel internacional en la promoción de la salud. El ha desarrollado, realizado y enseñado programas de investigación en 30 diferentes países de las Américas, Asia, África y Europa.

En su primer trabajo como psicólogo clínico en zonas rurales del oeste de Virginia, el Dr. Elder se consternó al encontrar personas y familias con muchos problemas mentales, físicos y sociales que podrían haber sido evitados si hubieran sido tratados a tiempo.

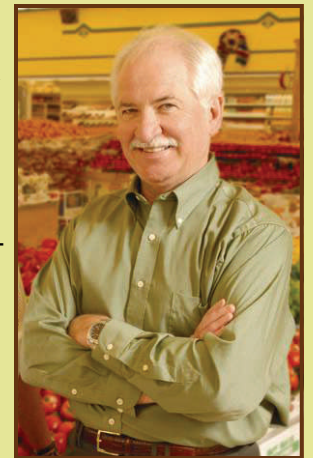
Fue esta experiencia que motivó al Dr. Elder a elegir una profesión que se enfocará más en "las intervenciones preventivas." De esta manera llegó a la escuela de Salud Pública en la Universidad Estatal de San Diego, donde actualmente dirige el Centro de los Estudios del Comportamiento y Salud Comunitaria (BACH, por sus siglas en inglés).

A través de su carrera profesional, el Dr. Elder se ha comprometido al servicio comunitario. Ha dirigido cerca de 30 proyectos de investigación con énfasis en la promoción de la actividad física,

prevención de la obesidad, consumo de tabaco, exposición de la piel al sol, y dieta / nutrición. Su

trabajo también ha contribuido en la modificación de la conducta aplicada a la promoción de la salud, la sobre vivencia de los niños y lucha contra las enfermedades infecciosas; así como la promoción de la salud en países subdesarrollados y la prevención de factores de riesgos de las enfermedades crónicas en adolescentes.

En su tiempo libre, al Dr. Elder le gusta viajar, ver deportes y disfrutar del tiempo con su familia y amistades. Después de un largo día de trabajo, el Dr. Elder es afortunado de poder decir, "Tengo la suerte de trabajar con algunas personas que también se encuentran entre mis mejores amigos."



Dr. John Elder