



¿Qué es endocarditis?

Endocarditis (llamada también endocarditis bacteriana subaguda, o SBE por sus siglas en Inglés) es una infección de la membrana que recubre el interior del corazón. Puede destruir el tejido cardíaco y propagar la infección a través del cuerpo. SBE puede causar enfermedades severas o inclusive la muerte.

¿Cómo se contrae la endocarditis?

Bacterias pueden adentrarse en la corriente sanguínea de muchas maneras diferentes, especialmente por medio de la boca. Las bacterias habitan en la boca, frecuentemente alrededor de las encías y dientes. Estas bacterias pueden entrar al torrente sanguíneo especialmente si sus encías sangran. A medida que la sangre circula en su corazón, la bacteria puede situarse en el tejido o válvulas cardíacas. Hay más probabilidad de que esto suceda si existen áreas anormales en su corazón, si tiene válvulas anormales o en áreas sometidas a alguna cirugía.

¿Cómo puedo proteger mi corazón contra SBE?

¡La mejor manera de protegerse a sí mismo de SBE es manteniendo su boca lo más sana y limpia posible! Una buena salud bucal es realmente importante. El masticar bien la comida, cepillarse y usar el hilo dental ayudarán a mantener bajos los niveles de bacteria en su boca.

Mis doctores especialistas en cardiopatías congénitas en adultos (ACHD por sus siglas en Inglés) me dijeron que tomara antibióticos antes de ir al dentista para ayudar a proteger mi corazón contra SBE. ¿Los antibióticos ayudan?

Algunas veces. Los cardiólogos solían recomendar que todos los pacientes con cardiopatías congénitas (CHD por sus siglas en Inglés) tomaran antibióticos antes de ciertos procedimientos médicos que pudiesen involucrar sangrados. Esto incluía visitas al dentista. Sin embargo, la Asociación Dental Americana descubrió que el mantener su boca lo más limpia y sana posible puede reducir la cantidad de bacteria a la que se está expuesto

en la vida diaria sin el uso de antibióticos. Esto es todavía **más importante** para reducir el riesgo de contraer SBE que tomar antibióticos antes de un procedimiento dental. En otras palabras, es más probable contraer SBE de bacterias que se encuentran en una boca sucia que de un procedimiento dental.

En Marzo del 2007, la Asociación Americana del Corazón (AHA por sus siglas en Inglés) hizo pública recomendaciones para prevenir SBE.

¿Qué significan para mí estas recomendaciones más recientes de la AHA?

La mayoría de los pacientes con CHD no necesitan tomar antibióticos antes de visitas dentales u otros procedimientos médicos.

Aún así, ¿cuáles pacientes de CHD deberían tomar antibióticos?

La AHA sabe que hay ciertos pacientes con un riesgo más alto de enfermarse gravemente o morir en caso de contraer SBE. Estas personas deben de continuar tomando antibióticos antes de visitas dentales u otros procedimientos. Esto incluye:

- personas con CHD cianótico (“azul”) sin reparar. Esto incluye personas con derivaciones paliativas (shunts), conductos y ventrículos únicos;
- personas con CHD reparado pero que tienen un aparato prostético o tienen defectos cerca de un aparato prostético;
- todos los pacientes con válvulas artificiales mecánicas o de tejidos;
- todos los pacientes con otros materiales prostéticos, como parches Gore-tex, durante 6 meses una vez colocados;
- pacientes que hayan tenido SBE antes;
- pacientes que hayan recibido un trasplante de corazón, y posteriormente hayan desarrollado válvulas cardíacas anormales.

Si formo parte del grupo que debe de tomar antibióticos, ¿CUÁNDO los necesito?

Usted debe tomar antibióticos antes de los procedimientos dentales cuando:

- sus encías o la parte superior de sus dientes pudiesen moverse. Esto incluye limpiezas dentales y el empaste de caries.
- los tejidos suaves del interior de su boca (mucosa oral) pudiesen estar perforados.

No necesita antibióticos:

- antes de radiografías dentales.
- si su boca o labios sangran por algún accidente o trauma.

Si necesito tomar antibióticos, ¿QUÉ CLASE necesito?

Ésta es una pregunta que tendrá que ser contestada por su equipo de cuidados cardíacos.

Siempre he tomado antibióticos antes de visitar al dentista, pero ahora parece que realmente no necesito hacerlo. ¿TENGO que dejar de tomarlos?

No. La AHA y el Colegio Americano de Cardiología (ACC por sus siglas en Inglés) solamente dan consejos para ayudarlo a estar sano. Éstas no son reglas. Hay ciertas personas a las que se les dificulta cambiar la manera en que han cuidado de su corazón. Hable con su doctor de ACHD sobre cualquier pregunta o inquietud que tenga.

Desde que cambiaron las recomendaciones, ¿más personas han contraído SBE?

No. De hecho, un estudio de investigación realizado en el 2012 reveló que no hay aumentos en casos de SBE después de que las recomendaciones nuevas de la AHA fueron hechas.

¿De qué manera el tener una boca sana ayuda a protegerme contra SBE?

En una boca sana hay una superficie muy fina de tejido que evita que las bacterias penetren en el flujo sanguíneo y en el sistema linfático, que es un grupo de vasos sanguíneos que drena líquidos de su cuerpo hacia su flujo sanguíneo. Su boca también está llena de saliva, y la saliva ¡es su aliada! Es antimicrobiana, nivela el pH de su boca y ayuda a controlar la placa dental. La saliva también contiene pequeñas cantidades de minerales que ayudan a proteger el esmalte de los dientes.

¿Qué clase de problemas de salud pueden presentarse en mi boca?

Hay muchas clases de problemas de salud que puede experimentar en su boca. Los más comunes son:

- **caries.** Una carie es un hueco o daño estructural en un diente.
- **enfermedades de las encías.** Estas enfermedades incluyen gingivitis (encías rojas e hinchadas que sangran fácilmente) y enfermedad periodontal (encías que han sido destruidas).
- **boca seca.** Esto sucede cuando no hay suficiente saliva en su boca. Algunas medicinas pueden causar la sequedad en la boca, especialmente diuréticos (pastillas para eliminar agua) y medicinas para la presión sanguínea. Puede ser causada por deficiencias hormonales o de nutrientes. También puede tener la boca seca por ansiedad o depresión, diabetes o alguna glándula salival bloqueada.
- **cáncer oral.** Los tipos de cáncer oral a menudo incluyen labios o lengua.
- **úlceras bucales y llagas.** Las úlceras bucales son heridas abiertas en la boca, muy dolorosas. Pueden ocurrir después de alguna lesión en su boca, o por muchas otras cosas como un virus, estrés o falta de vitaminas. Las llagas (llamadas también herpes bucal) son pequeñas y dolorosas, causadas por el virus del herpes simple.

¿Cómo puedo asegurarme de que mi boca está sana y ayuda a proteger mi corazón?

¡Dedique 5 minutos todos los días a su salud cardíaca! El cuidarse su boca ayuda a proteger su corazón.

A continuación, unos pasos muy fáciles a seguir para mantener su boca—y su corazón—sanos:

- **Cepille sus dientes por lo menos 2 veces al día durante 2 minutos cada vez.** Es mejor cepillarse los dientes después de las comidas. Esto reduce la cantidad de tiempo por el cual sus dientes están expuestos a cosas dulces o ácidas que pueden destruir el esmalte. Debe de cepillar delicadamente todos los lados de los dientes con un cepillo suave, usando movimientos circulares y de adelante hacia atrás. Cepille suavemente las encías y ligeramente su lengua.
- **Utilice el hilo dental por lo menos una vez al día.** Pídale a su dentista o a la higienista dental que le enseñen la manera adecuada de usarlo.
- **Cambie su cepillo de dientes cada 3 meses.**
- **Programe chequeos dentales regulares 2 veces al año,** o más si su dentista considera que sus dientes requieren mayor atención. Su dentista es también su aliado en cuanto a ayudarlo a proteger su corazón. Visite a su dentista inmediatamente si:
 - sus encías sangran con frecuencia;
 - tiene parches blancos o rojos en sus encías, lengua o en la base de la boca (bajo su lengua);
 - tiene dolor en la boca o en la mandíbula;
 - tiene heridas que no cicatrizan;
 - tiene problemas para masticar o tragar.

¿Hay otras maneras de proteger mi boca y mi corazón?

Si—el vivir un estilo de vida saludable para su corazón afecta su salud oral, y viceversa. Tanto su doctor ACHD como su dentista le aconsejarían que:

- Coma una dieta sana con frutas y vegetales ricos en fibra. Estos alimentos estimulan la producción de saliva, lo cual protege y fortalece el esmalte dental.
- Limite las sodas, incluso las dietéticas, porque pueden erosionar el esmalte.
- Evite comer golosinas con mucha azúcar o harina entre comidas.
- No use tabaco ni derivados. Esto incluye el masticar tabaco. El tabaco puede causar enfermedades en las encías, así como cáncer oral y de garganta, infecciones orales causadas por hongos, manchas en los dientes y mal aliento.
- Limite la cantidad de alcohol que consume. El uso del alcohol ha sido relacionado con cáncer oral y de garganta.

En conclusión:

Una salud bucal deficiente es asociada con el desarrollo de enfermedades cardíacas generales (aunque no es necesariamente la causa). Una buena salud bucal es esencial para ayudar a proteger su corazón. De acuerdo a Healthy People 2020, un programa de 10 años para mejorar la salud de todos los Americanos, una buena salud bucal facilita el hablar, saborear, sonreír, oler, tocar, masticar, tragar, y hacer expresiones faciales para demostrar sentimientos y emociones, siendo todo esto importante para vivir una vida plena y completa.

ACHA se asoció con **Disty Pearson, PA-C**, asistente médica sénior con el servicio de Corazón Congénito en Adultos e Hipertensión Pulmonar de Boston en los hospitales Boston Children's Hospital y Brigham & Women's Hospital. Ella ha sido miembro de la Junta de Asesores Médicos de ACHA desde sus inicios, y ha trabajado con adultos con CHD por más de 30 años.