



El secreto para una sonrisa sana:
los beneficios del ejercicio
en la salud bucal

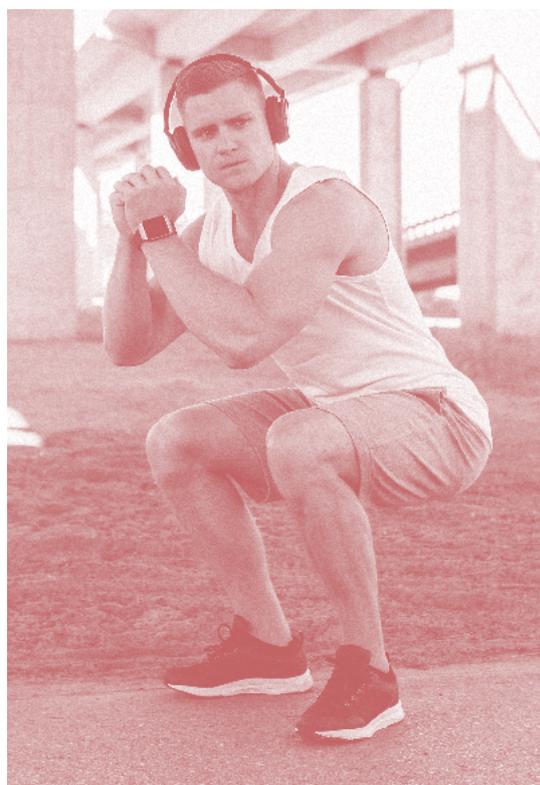
Diane Clarissa Hernández Alonso
Noemí Espinoza García

Las encías desempeñan un papel muy importante en la salud bucal al sostener y proteger nuestros dientes, y dependiendo del cuidado que les demos será la duración y el bienestar de nuestra dentadura. Aquí es donde entra una especialidad odontológica llamada “periodoncia”, que se encarga del cuidado de las encías. Se sabe que, desde tiempos antiguos, 3000 a. n. e., los sumerios y egipcios evidenciaron la presencia de enfermedades en las encías, destacando la importancia de su cuidado a lo largo de la historia [1]. La periodontitis, comúnmente conocida como “la enfermedad de las encías”, es la condición inflamatoria crónica más común en todo el mundo [2], y afecta aproximadamente al 19% de adultos (más de mil millones de casos en el mundo) [3]. Además, se encuentra relacionada con enfermedades sistémicas, como endocrinopatías, diabetes, inmunosupresión (sida) y trastornos hematológicos (neutropenia) [2].

Si no se trata a tiempo de manera adecuada, puede progresar y ocasionar daños en el hueso que sostiene los dientes, haciendo que se caigan. Diversos factores de riesgo, como la falta de cepillado, historial familiar con la enfermedad, desnutrición, tabaquismo, cambios hormonales, presencia de algún síndrome, así como el uso de ciertos medicamentos, pueden desencadenar esta condición [2]. Los signos más comunes incluyen encías rojizas e inflamadas, sensibilidad y dolor (sensación de ardor) [2].

El sorprendente beneficio de la actividad física: una sonrisa saludable

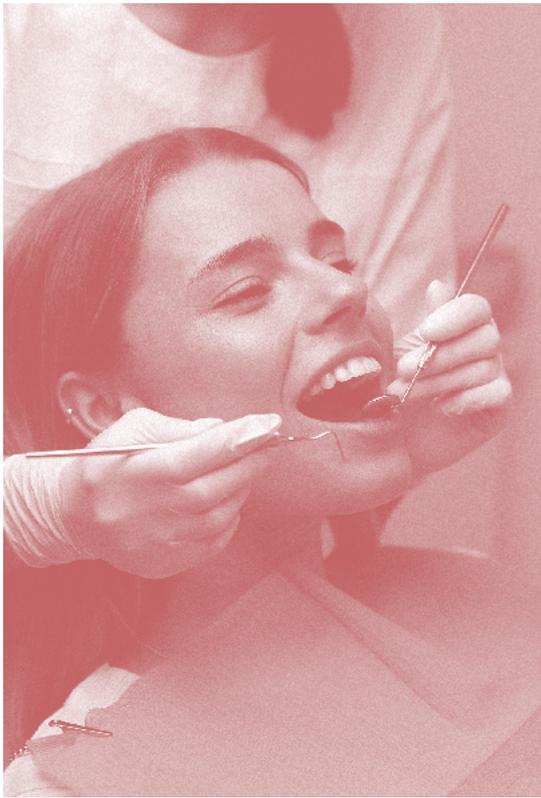
Es bien sabido que la actividad física no solo beneficia la salud general sino que también tiene un impacto positivo en la salud bucal. Se ha demostrado que la actividad física le brinda muchos beneficios a nuestra salud, entre ellos: ayuda a fortalecer huesos y músculos, mejora la capacidad mental y baja el riesgo a desarrollar trastornos emocionales (ansiedad y depresión), pero uno de los beneficios menos conocido es



que ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades en las encías y, por lo tanto, la caída de los dientes, ayudándonos a conservar nuestra sonrisa por más tiempo [2,5].

Por lo que mantenerse activo podría ayudar a reducir este problema, manteniendo nuestra sonrisa brillante y saludable [4]. La inflamación de las encías es una respuesta del cuerpo a bacterias y microorganismos dañinos. Al combatir estas causas con ejercicio regular, mejoramos la circulación y reducimos la inflamación, lo cual es esencial para mantener una buena salud bucal [4].

Entonces, ¿dónde entra en juego el ejercicio? Resulta que hacer ejercicio de forma regular puede ayudar a reducir esta inflamación [4]. Estudios afirman que el ejercicio ayuda a disminuir biomarcadores inflamatorios que se generan en nuestro cuerpo. Para explicar esto se han propuesto distintas teorías, la más sencilla es que la eliminación de grasa visceral (grasa almacenada en el abdomen y que rodea los órganos internos) ayuda a disminuir la inflamación debido a que los adipocitos (células del cuerpo



que almacenan grasa) promueven la inflamación mediante la producción de citocinas (pequeñas proteínas que actúan como mensajeros en el cuerpo) que activan la inflamación. Entonces, al reducir esa grasa, estamos reduciendo las señales inflamatorias en nuestro cuerpo [4].

Otra propuesta es que el ejercicio puede generar cambios bioquímicos en nuestros músculos ayudando a prevenir la inflamación, debido a que el músculo produce citocinas que incrementan durante el ejercicio y, a su vez, eleva otras citocinas antiinflamatorias [4].

Sin embargo, la conexión exacta entre la actividad física y la inflamación aún no está completamente clara. Lo que sí se sabe es que mantener un estilo de vida activo nos podría ayudar a controlar esas señales inflamatorias y además la posible reducción de una proteína (proteína C reactiva) que se ha relacionado con la enfermedad avanzada de las encías, y así reducir el riesgo de enfermedades de las encías, como la periodontitis [5].

Así que, la próxima vez que te preguntes si deberías hacer ejercicio, ¡recuerda que también es-

tás cuidando tus encías! Es importante recordar que hacer ejercicio no garantiza la prevención completa de enfermedades en las encías. Es solo un factor en el cuidado de nuestra salud, que podría tener efecto en el bienestar de la salud oral y que, combinado con otros cuidados dentales, puede ser un factor importante para mantener una sonrisa saludable a lo largo del tiempo.

Referencias

1. Reyes JO. Historia de la periodoncia (1a parte) *Imbiomed*. 2018 marz;13:16.
2. Sánchez R, Sánchez R, Sigcho C, Expósito A. Factores de riesgo de enfermedad periodontal. *Correo Científico Médico*. 2021;25(1). Disponible en: <https://revcocmed.sld.cu/index.php/coc-med/article/view/3585/1892>
3. Organización Mundial de la Salud. *Salud Bucodental* [Internet]. 2020. [Citado 28 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>
4. Abarca A. Ejercicio como tratamiento antiinflamatorio. *Rev Médica Costa Rica y Centroam*. 2014;65(591):559-62. Disponible en: <http://www.uptodate.com/>
5. De Oliveira Ferreira R, Correâ MG, Magno MB, Sousa Carvalho Almeida APCP, Fagundes NCF, Rosing CK, *et al*. Physical Activity Reduces the Prevalence of Periodontal Disease: Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Physiol*. 2019;10(MAR). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30949062/>

Diane Clarissa Hernández Alonso Licenciatura en Cirujano Dentista, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Noemí Espinoza García Departamento de Disciplinas Filosófico, Metodológicas e Instrumentales, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Contacto: noemi.espinoza@academicos.udg.mx