

# TEST FINDRISC

<b>Edad</b>	¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?
<input type="checkbox"/> < 45 años (0 p.) <input type="checkbox"/> 45-54 años (2 p.) <input type="checkbox"/> 55-64 años (2 p.) <input type="checkbox"/> Más de 64 años (4 p.)	<input type="checkbox"/> Sí (0 p.) <input type="checkbox"/> No (2 p.)
<b>Índice de masa corporal</b>	¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?
Peso: (kilos) / Talla (metros) <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> Todos los días (0 p.) <input type="checkbox"/> No todos los días (1 p.)
<input type="checkbox"/> <25 kg/m <sup>2</sup> (0 p.) <input type="checkbox"/> Entre 25-30 kg/m <sup>2</sup> (1 p.) <input type="checkbox"/> Mayor de 30 kg/m <sup>2</sup> (3 p.)	¿Toma medicación para la hipertensión regularmente?
<b>Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas</b>	<input type="checkbox"/> No (0 p.) <input type="checkbox"/> Sí (2 p.)
(Normalmente a nivel del ombligo):	¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (Ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?
Hombres    Mujeres <input type="checkbox"/> Menos de 94 cm <input type="checkbox"/> Menos de 80 cm (0 p.) <input type="checkbox"/> Entre 94-102 cm <input type="checkbox"/> Entre 80-88 cm (3 p.) <input type="checkbox"/> Más de 102 cm <input type="checkbox"/> Más de 88 cm (4 p.)	<input type="checkbox"/> No (0 p.) <input type="checkbox"/> Sí (5 p.)
	¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares allegados u otros parientes?
	<input type="checkbox"/> No (0 p.) <input type="checkbox"/> Sí: abuelos, tía, tío, primo hermano (3 p.) <input type="checkbox"/> Sí: padres, hermanos o hijos (5 p.)

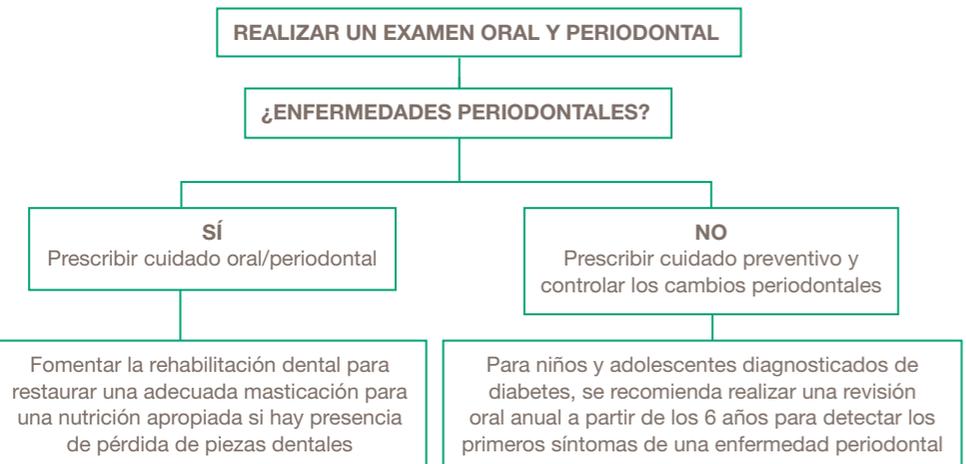
Escala de Riesgo Total

Fuente: SED

## Más de 14 puntos es riesgo de diabetes

El test FINDRISC no puede reemplazar un diagnóstico facultativo. Por este motivo, debería consultar con su médico el resultado obtenido.

# ÁRBOL DE DECISIÓN



# TEST DE SALUD GINGIVAL

**SEPA**

**Evalúe su riesgo de padecer enfermedades periodontales.**

**Instrucciones de uso del Test de Salud Gingival:**

- Marque con un círculo la respuesta adecuada en el cuestionario.
- Añada la puntuación de la última columna.
- Haga la suma total y añada su resultado obtenido en la escala orientativa.
- Recuerde visitar periódicamente a su dentista o periodoncista.

**RESULTADO DEL TEST:**

- Valor total menor de 12. Riesgo muy bajo.
- Valor total entre 12 y 23. Riesgo moderado.
- Valor total 24 o mayor. Riesgo alto. Es probable que sufrirá o vaya a sufrir periodontitis.

0	1	2	3	6	
¿Es usted hombre o mujer?	mujer	hombre			
¿Qué edad tiene?	menos de 40	entre 40 y 65	mayor de 65		
¿A qué grupo étnico pertenece?	otros grupos	caza negra	bajo		
¿Cuál es su nivel socioeconómico?	alto				
¿Le sangran con frecuencia las encías?	no	no lo sé	sí		
¿Se han retraído sus encías o sus dientes parecen más largos?	no	no lo sé	sí		
¿Se le mueven los dientes?	no	no lo sé	sí		
¿Ha perdido últimamente algún diente?	no	no lo sé	sí		
¿Ha visitado al dentista en los dos últimos años?	sí				
¿Se cepilla los dientes regularmente?	3 veces al día	1 vez al día	de vez en cuando		
¿Tiene problemas de sobrepeso?	no	algo	sí		
¿Fuma?	no	soy fumador	fumo más de 10 por día	fumo menos de 10 por día	
¿Tiene mucho estrés?	no	algo de estrés	muchísimo estrés		
¿Bebbe más de dos cañas o copas de vino al día?	no	sí			
¿Sus padres o hermanos han tenido enfermedades de las encías?	no	no lo sé	sí		
¿Tiene diabetes?	no	no lo sé	sí		
¿Tiene osteoporosis?	no	no lo sé	sí		
					<b>SUMA TOTAL</b>

**www.cuidatusencias.es**

Elaborado por SEPA

## CUIDA LAS ENCÍAS, CONTROLA LA DIABETES DESDE LA OFICINA DE FARMACIA.

Decálogo para educar, informar y ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes y periodontitis desde la oficina de farmacia

con el impulso de:



# INTRODUCCIÓN

La diabetes y las enfermedades periodontales están entre las enfermedades crónicas no transmisibles más frecuentes en el ser humano. Las complicaciones y problemas sanitarios derivados de estas enfermedades hacen que se les deba prestar una gran atención. Las enfermedades periodontales más comunes son dos: la gingivitis y la periodontitis.

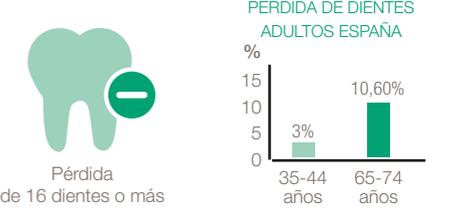
**GINGIVITIS.** La gingivitis es una inflamación superficial de las encías. El sangrado es su principal señal de alerta. Si no se trata adecuadamente puede derivar en periodontitis.

**PERIODONTITIS.** La periodontitis es una infección más profunda de las encías y el resto de tejidos que sujetan el diente. Puede provocar la pérdida dental. La periodontitis contribuye a aumentar la resistencia a la insulina y repercute en la salud general: descompensa la diabetes, aumenta el riesgo cardiovascular y puede presentar complicaciones durante el embarazo.

RELACIÓN BIDIRECCIONAL ENTRE DIABETES Y PERIODONTITIS

Actualmente, se dispone de una amplia evidencia

científica sobre la relación bidireccional entre la diabetes y las enfermedades periodontales. La periodontitis provoca un aumento de sustancias pro-inflamatorias que se introducen en el riego sanguíneo y contribuyen a aumentar la resistencia a la insulina. Además, la periodontitis se ha asociado a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, de resultados adversos del embarazo, de diabetes y de enfermedades pulmonares, entre otras.



Por su parte, la diabetes provoca que la inflamación frente a las bacterias patógenas presentes en la encía aumente; empeorando los síntomas de los tejidos periodontales y causando la destrucción de estos tejidos.

Este documento pretende servir de base para educar, formar e informar a personas con diabetes mellitus sobre la importancia del cuidado de su salud bucodental y periodontal.

**DIABETES**

415 MILLONES DE PERSONAS TIENEN DIABETES

En el año 2035 esta cifra habrá aumentado a 592 millones

MAYORÍA DE EDAD 40-59 AÑOS

6% No han sido diagnosticados

**ENFERMEDADES PERIODONTALES**

743 MILLONES DE PERSONAS SUFREN PERIODONTITIS

Aumentando significativamente a partir de los 45 años

UN 59,8% DE ADULTOS ENTRE 35 Y 44 AÑOS SUFRE GINGIVITIS

UN 25,4% DE ADULTOS ENTRE 35 Y 44 AÑOS SUFRE PERIODONTITIS

SÓLO EL 14,8% DE ADULTOS ENTRE 35 Y 44 AÑOS TIENEN LAS ENCÍAS SANAS

## 1. INFORMACIÓN

Las personas con diabetes deben saber que existe una relación bidireccional entre la diabetes y las enfermedades periodontales.

Según los últimos estudios, el tratamiento de la periodontitis **ha mostrado mejoras en el control del azúcar en sangre, reduciendo la HbA1c hasta en un 0,4%.**

**DIABETES**  
**x 2,9**  
Riesgo de enfermedad de las encías (periodontitis)

**PERIODONTITIS AVANZADA**  
**x 6**  
Riesgo de mal control de la diabetes

## 2. DETECCIÓN PRECOZ DE LA DIABETES Y LA PERIODONTITIS DESDE LA OFICINA DE FARMACIA

A los pacientes que acuden a la farmacia **sin un diagnóstico previo de diabetes, pero con factores de riesgo evidentes para diabetes tipo 2 y signos de periodontitis**, se les debería de informar acerca de su riesgo de tener diabetes.

Ante la sospecha de que puedan padecer diabetes, desde la oficina de farmacia pueden ser evaluados a través de una **prueba de HbA1c -o test capilar en su defecto-** y/o referidos a un médico para realizar las pruebas de diagnóstico y su seguimiento.

Asimismo, habría que someterlos al **test de salud gingival** (Ver anexo) para determinar su riesgo de padecer enfermedades periodontales.

Si el paciente **con diabetes** presenta signos y síntomas claros de periodontitis, preguntar, al menos anualmente, por los síntomas de enfermedades de las encías (sangrado al cepillado o encías inflamadas o enrojecidas), teniendo en cuenta que estos signos pueden no ser evidentes en fumadores.

### SEÑALES DE ALERTA

Sangrado o enrojecimiento de las encías.

Mal aliento.

Hipersensibilidad al frío.

Movilidad o separación de dientes.

Percepción alargamiento de los dientes.

Pérdida de dientes

Presencia o antecedentes de abscesos en las encías.

Acumulación de placa bacteriana o sarro alrededor de los dientes.

### SIGNOS DIABETES

Poliuria

Polifagia

Polidipsia

Pérdida de peso

## 3. EVALUACIÓN BUCODENTAL Y DERIVACIÓN

Como parte de su evaluación inicial, a los pacientes con diabetes tipo 1, tipo 2 y gestacional, se les debe aconsejar someterse a un **exhaustivo examen bucodental**, que incluya un examen periodontal completo.

## 4. PATOLOGÍAS ASOCIADAS

Hoy en día, al ser diagnosticados, **casi la mitad de los nuevos casos de diabetes presentan ya algún tipo de complicación.**

Desde la oficina de farmacia es importante informar a estos pacientes de que existen productos que les pueden ayudar a aliviar problemas, como la boca seca o boca ardiente y productos para generar un efecto barrera frente a las molestas aftas, por ejemplo.

### COMPLICACIONES DE LA DIABETES

RETINOPATÍA  
NEFROPATÍA  
NEUROPATÍA  
ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR  
ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR

### COMPLICACIONES BUCALES DERIVADAS DE LA DIABETES

BOCA SECA  
AFTAS BUCALES  
INFECCIONES

## 5. PREVENCIÓN

La Sociedad Española de Periodoncia, SEPA, recomienda seguir los 5 pasos Cuida tus Encías para la prevención de las enfermedades periodontales: gingivitis y periodontitis.

Los probióticos o los suplementos nutricionales podrían también ayudar en la prevención de la caries y en el manejo de las enfermedades periodontales.\*

### CUIDA TUS ENCÍAS

2 veces al día, actúa:



**1** Cepilla tus encías y dientes con dentífrico.



**2** Usa la seda dental o cepillos interdenciales.



**3** Refuerza tu higiene con un colutorio.



**4** Renueva tu cepillo



**5** Visita a tu dentista o periodoncista: Revisa tus encías y limpia tu boca.

Elaborado por SEPA

\*J Clin Periodontol 2017; 44 (Suppl. 18): S39-S51. doi: 10.1111/jcpe.12685.

## 6. EDUCACIÓN EN SALUD BUCODENTAL

Se aconseja proporcionar educación en salud bucodental a todas las personas con diabetes explicando las implicaciones que la diabetes, especialmente si está mal controlada, puede tener para su salud bucodental.

Si el paciente **no es cumplidor** con las recomendaciones de salud bucodental diarias,

insistir en que es parte de los cuidados de la diabetes y explicar las instrucciones que se deben de seguir.

Del mismo modo, **si no sigue revisiones regulares** con sus dentistas o periodoncistas, insistir en la importancia de hacerlo.

## 7. TRATAMIENTO

Para todos los casos diagnosticados de diabetes tipo 1 y tipo 2, se debe aconsejar programar **exámenes periodontales periódicos** como parte del manejo de su diabetes.

Ante las consultas realizadas a diario por los pacientes en la Oficina de Farmacia, los profesionales farmacéuticos evaluarán la sintomatología referida por el paciente y darán

UN EXAMEN PERIODONTAL AL AÑO



## 8. MANTENIMIENTO DE RESULTADOS

El farmacéutico debería preguntar cada año si la persona con diabetes sigue las recomendaciones generales de cuidado bucodental cada

día y visita regularmente (al menos una vez al año) al profesional odontológico para evaluar su salud bucodental.

## 9. COLECTIVOS ESPECÍFICOS

Los niños y los adolescentes con diabetes y las mujeres embarazadas deben de someterse a exámenes periodontales periódicos.

Asimismo, las mujeres embarazadas deben ser tratadas también por las complicaciones habituales de la gestación, aunque no presenten diabetes gestacional, relacionadas con las enfermedades de las encías.

Para los niños y adolescentes diagnosticados con diabetes, se recomienda un **examen bucodental anual a partir de los 6-7 años, refiriéndolos al profesional odontológico.**



MÁS DE **21** MILLONES

DE NACIMIENTOS SUFRIERON DIABETES DURANTE EL EMBARAZO EN 2013



MÁS DE **79.000** NIÑOS DESARROLLARON DIABETES TIPO 1 EN 2013

## 10. CUENTA CON NOSOTROS, ¡CONTAMOS CONTIGO!

El farmacéutico colaborará con otros profesionales sanitarios y asociaciones de pacientes en el mejor control de las enfermedades periodontales y de la diabetes a través de la divulgación de las recomendaciones necesarias para ello.



### PARA MÁS INFORMACIÓN:

Sociedad Española de Diabetes:  
<http://www.sediabetes.org>

Sociedad Española de Periodoncia:  
<http://www.sepa.es>

Portal divulgativo Cuida tus Encías:  
<http://www.cuidatusencias.es>

Revista Diabetes:  
<http://www.revistadiabetes.org>

Consejo Andaluz de Colegios de Farmacéuticos:  
<http://www.cacof.es>

Bidafarma:  
<http://www.bidafarma.es>

Federación Española de Diabetes:  
<http://www.fedesp.es>

Sunstar:  
<http://www.sunstargum.com>