



# Póngase al día con la salud oral

## Comprender cómo el tabaquismo afecta la salud oral

No fumar o dejar de fumar es importante para la salud en general, incluida la salud oral. Cuando un fumador deja de fumar, mejora su salud y su calidad de vida y la salud y calidad de vida de quienes lo rodean, sobre todo de los niños pequeños.

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral describe algunos problemas de salud oral relacionados con el tabaquismo que pueden afectar a los padres, a las personas embarazadas y a los niños. También ofrece consejos que el personal de Head Start puede usar para ayudar a los padres y personas embarazadas a dejar de fumar.



## Problemas de salud oral relacionados con el tabaquismo

El uso a largo plazo de productos que contienen tabaco o nicotina puede provocar problemas de salud graves, como cáncer y enfermedades cardíacas y pulmonares. Fumar cigarrillos tradicionales, cigarrillos electrónicos, puros, pipas y pipas de agua—y usar tabaco sin humo— puede causar estas enfermedades. El uso de productos del tabaco también afecta la salud oral.

- **Caries dental.** Los fumadores pueden tener más caries que los no fumadores. La nicotina del tabaco ralentiza la capacidad de la boca para producir saliva y crea sequedad en la boca. La saliva ayuda a prevenir la caries dental al limpiar los alimentos y las bacterias de los dientes. También ayuda a restaurar las primeras etapas de la caries dental. Además, los niños pequeños que están expuestos regularmente al humo de segunda mano tienen tasas más altas de caries en los dientes primarios en comparación con aquellos que no están expuestos al humo.
- **Enfermedad de las encías.** La enfermedad de las encías es una infección de las encías que puede afectar la estructura ósea que sostiene los dientes en la mandíbula. En casos graves, la enfermedad de las encías puede hacer que los dientes se caigan. Fumar causa la enfermedad de las encías porque debilita la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones, lo que dificulta que las encías se curen. Los fumadores tienen el doble de probabilidades de presentar enfermedad de las encías que los no fumadores, y el tratamiento puede que no funcione tan bien como en los no fumadores.

- **Cáncer oral.** El consumo de tabaco hace que aumente el riesgo de cáncer oral en los labios, la lengua, las mejillas, la base de la boca, el paladar duro y blando, los senos paranasales, las glándulas salivales y la garganta.
- **Desenlace del parto poco favorable.** Las personas embarazadas que fuman tienen más probabilidades de tener abortos espontáneos, bebés que nacen antes de tiempo o bebés con bajo peso al nacer. También corren un mayor riesgo de sufrir del síndrome de muerte súbita del lactante. Fumar durante el embarazo también hace que aumente el riesgo de una persona de dar a luz a un bebé con labio leporino o paladar hendido (cuando el labio superior o el cielo de la boca de un bebé no se unen completamente durante el embarazo).
- **Dientes manchados, mal aliento y pérdida del gusto y el olfato.** La nicotina y el alquitrán del tabaco manchan los dientes y pueden hacer que se vuelvan amarillos. Fumar también es una causa común de mal aliento y afecta la capacidad de saborear y oler.

## Estrategias para ayudar a los padres y a las personas embarazadas a dejar de fumar

- **Ayudar a las familias a comprender el impacto del tabaquismo en la salud, incluida la salud oral.** Pregúnteles si alguien de la familia fuma. Obtener esta información y discutir los peligros de fumar con las personas embarazadas, los padres y otros miembros de la familia que fuman puede ser un primer paso para ayudar a la familia a crear un entorno libre de tabaco y para trazar un plan de acción para dejar de fumar.
- 
- **Comparta métodos para dejar de fumar.** Utilice la entrevista motivacional para compartir información sobre los peligros de fumar y para evaluar la disposición de las personas embarazadas y los padres a dejar de fumar. Los [Recursos para la entrevista motivacional](#) proporcionan información sobre el enfoque y cómo usarlo. En [Smokefree.gov, Explore métodos para dejar de fumar](#) describe diferentes métodos para dejar de fumar. Este recurso explica qué métodos son más eficaces, cuáles son más asequibles y cuáles pueden tener efectos secundarios. [Smokefree.gov](#) también ofrece herramientas y consejos específicos para dejar de fumar para [veteranos](#), [mujeres \(en inglés\)](#), [adolescentes \(en inglés\)](#) y [adultos mayores de 60 años \(en inglés\)](#).
  - **Desarrollar y hacer cumplir las políticas para erradicar el uso del tabaco.** Las políticas para tener entornos libres de humo están diseñadas para proteger a los no fumadores del humo de segunda y tercera mano. La Asociación Head Start de Oregón y la Asociación Estadounidense del Pulmón de Oregón desarrollaron unas [políticas modelo \(en inglés\)](#) para los programas de educación y atención en la primera infancia que buscan promover las instalaciones libres de humo. La Academia Estadounidense de Pediatría proporciona [recursos](#) que los programas Head Start pueden usar para informar a las personas embarazadas y a los padres sobre los peligros del tabaco y cómo crear políticas y prácticas que promuevan un entorno libre de humo.

Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**



National Center on  
**Health, Behavioral Health, and Safety**