

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

Depresión: cómo afecta a la salud oral

La depresión no solo afecta a la salud mental, sino también a la salud oral, aumentando el riesgo de caries y enfermedades periodontales. Conocer la relación entre estas enfermedades y adoptar medidas preventivas adecuadas es clave para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

EFFECTOS EN LA SALUD ORAL

- Tendencia a descuidar la higiene oral
- Mayor riesgo de caries y enfermedad periodontal
- Xerostomía (boca seca), asociada a medicamentos antidepresivos
- Tendencia a una dieta desequilibrada y poco saludable
- Mayor predisposición al tabaquismo, consumo de alcohol y excitantes



RECOMENDACIONES

- Mantener una rutina de higiene cuidadosa
- Acudir regularmente al dentista
- Seguir una dieta equilibrada y saludable
- Mantener una buena hidratación
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol
- Consultar con un especialista en salud mental

Doctor Anitua, ¿qué es la depresión?

La depresión es un trastorno que se caracteriza por una alteración persistente y profunda del estado de ánimo, que se manifiesta como vacío o desesperanza, pérdida de interés o placer en actividades que antes resultaban gratificantes, falta de energía, sedentarismo, cambios en el apetito o el sueño, y dificultades para concentrarse. Es una enfermedad compleja y multifactorial, que no debe confundirse con un episodio puntual de tristeza o desánimo transitorio, y que puede estar influida por factores genéticos, biológicos, psicológicos y sociales. Afecta muy significativamente a la vida diaria, la salud física y las relaciones interpersonales de quienes la sufren. A pesar de sus graves consecuencias, existen tratamientos efectivos que combinan terapia psicológica, medicación y estrategias de apoyo.

¿Qué efectos tiene sobre la salud general?

La depresión afecta no solo al bienestar emocional, sino también a la salud general, ya que está vinculada a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, alteraciones del sistema inmunológico y trastornos metabólicos como la diabetes. Además, puede agravar patologías preexistentes y predisponer a otras nuevas. Así mismo, puede aumentar la percepción del dolor y disminuir el rendimiento cognitivo, dificultando la concentración, el aprendizaje y la memoria. En muchos casos, también influye en la alimentación.

Las personas con depresión tienden a consumir más alimentos ultraprocesados, azúcares, alcohol, cafeína y otros excitantes, mientras que otras experimentan una pérdida del apetito, reduciendo la ingesta de nutrientes esenciales, lo que puede agravar su estado de salud.

También quiero señalar la relación existente entre la depresión y el tabaquismo, ya que las personas con depresión tienen una mayor probabilidad de fumar y, a su vez, los fumadores presentan un mayor riesgo de desarrollar síntomas depresivos. Esto crea un círculo vicioso en el que la nicotina agrava la dependencia, perjudica la salud y dificulta la recuperación de la depresión.

¿Cómo afecta la depresión a la salud oral?

La apatía característica que provoca la depresión puede llevar a descuidar la higiene bucal diaria, aumentando el riesgo de padecer caries, gingivitis y otras enfermedades periodontales. Además, esta falta de motivación también puede llevar a posponer o evitar las visitas al dentista, lo que dificulta la detección y el tratamiento temprano de problemas dentales. Si a esto sumamos los cambios en la alimentación que suelen acompañar a la depresión, el impacto en la salud oral puede ser aún mayor.

Posiblemente, la relación entre depresión y enfermedad periodontal va más allá. Según señalan estudios recientes, ambas podrían reforzarse mutuamente, estableciendo un proceso que se agrava con el tiempo. La inflamación crónica que caracteriza a la periodontitis li-

bera sustancias en el organismo que pueden afectar al cerebro y contribuir a agravar los síntomas depresivos. A su vez, la depresión puede favorecer el deterioro de la salud oral al afectar a la higiene y al sistema inmunológico, cerrando así un ciclo difícil de romper.

¿Cómo debe cuidar la salud oral el paciente con depresión?

El cuidado de la salud bucodental en pacientes con depresión requiere una rutina de higiene adecuada y medidas preventivas específicas. Además de acudir regularmente a las revisiones con el dentista, es fundamental mantener una correcta higiene oral, que incluya el cepillado con una técnica apropiada, el uso de seda dental o cepillos interproximales, y otros dispositivos recomendados según las necesidades individuales.

También es fundamental mantener una buena hidratación, especialmente si se están tomando antidepresivos, ya que pueden provocar sequedad bucal, aumentando el riesgo de caries y enfermedad periodontal. Por supuesto, hay que evitar fumar, seguir una alimentación rica en fibra y limitar el consumo de azúcares y ultraprocesados. En definitiva, hay que recordar que la adopción de pequeños hábitos saludables de manera constante puede marcar una gran diferencia en la prevención de enfermedades orales y en la calidad de vida del paciente con depresión.

RPS: 220/19



Visita nuestro canal de
 YouTube

y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

