

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

Enfermedades neurodegenerativas y salud oral

Las enfermedades neurodegenerativas, como el alzhéimer y el párkinson, provocan la pérdida progresiva de neuronas, afectando tanto a funciones cognitivas como motoras. Además, estas patologías pueden repercutir negativamente en la salud oral. Adoptar hábitos saludables, mantener una mente activa y asegurar un descanso adecuado son fundamentales para proteger la salud neuronal y prevenir estas enfermedades.

Dr. Anitua, ¿qué son las enfermedades neurodegenerativas?

Las enfermedades neurodegenerativas abarcan un grupo de trastornos que afectan al sistema nervioso, provocando la pérdida progresiva de neuronas en el cerebro y la médula espinal, encargada de transmitir las señales nerviosas entre el cerebro y el resto del cuerpo. Esta pérdida neuronal produce un deterioro gradual de funciones cognitivas (como la memoria, el pensamiento o el lenguaje) y motoras (como el movimiento y el control muscular), que pueden variar en función de la región afectada.

Entre las principales enfermedades neurodegenerativas destacan el alzhéimer, que se manifiesta con pérdida de memoria y otras alteraciones cognitivas; el párkinson, que causa temblores y rigidez muscular; la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), que provoca debilidad muscular progresiva hasta llegar a la parálisis; y la esclerosis múltiple, que afecta a la movilidad, el equilibrio y la coordinación, además de causar alteraciones sensoriales.

¿Qué repercusiones tienen las patologías neurodegenerativas sobre la salud oral?

Las enfermedades neurodegenerativas pueden afectar negativamente a la salud oral, principalmente por la pérdida progresiva de control muscular y las dificultades que esto conlleva para realizar tareas cotidianas como el cepillado o el uso del hilo dental. Esto aumenta el riesgo de caries y enfermedad periodontal. En ocasiones estas patologías también pueden afectar a la producción de saliva, bien por exceso (denominada técnicamente sialorrea) o por defecto (hiposialia). La hiposialia, además de causar sequedad bucal y dificultar la masticación y el habla, contribuye al desarrollo de caries, patologías de las encías e infecciones oportunistas como las candidiasis (infecciones producidas por hongos).

En etapas avanzadas de estas enfermedades, también pueden alterarse los reflejos de deglución, lo que provoca dificultad para tragar (disfagia) y aumenta el

riesgo de aspiración de alimentos (atragantamiento) y complicaciones respiratorias.

¿Hay una relación entre una mala salud oral y el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas?

Cada vez existe más evidencia científica que relaciona la enfermedad periodontal y el origen o el agravamiento del alzhéimer o el párkinson. Aunque aún se están investigando los mecanismos específicos, estudios recientes indican que ciertas bacterias causantes de enfermedad periodontal y los productos tóxicos que estas liberan pueden ingresar en el torrente sanguíneo y llegar al cerebro. Esto puede desencadenar una respuesta inflamatoria que contribuye a la acumulación de proteínas dañinas, creando un entorno perjudicial para el funcionamiento y supervivencia de las neuronas.

¿Podría darnos algunos consejos para prevenir estas enfermedades neurodegenerativas?

Aunque muchas enfermedades neurodegenerativas poseen un fuerte componente genético, factores como la exposición a toxinas, pesticidas, metales pesados, ciertas infecciones virales y los traumatismos craneoencefálicos severos o repetidos contribuyen al desarrollo de estas patologías. Por ello, adoptar hábitos saludables es fundamental. Mantener una dieta equilibrada, evitar el tabaco y el alcohol, y realizar actividad física regularmente son factores clave para proteger las células nerviosas. Asimismo, es importante mantener la mente activa a través de la lectura, el aprendizaje continuo y la resolución de problemas, como los crucigramas o sudokus, ya que estimulan la plasticidad cerebral.

Por último, quiero señalar que una respiración adecuada y un buen descanso son esenciales para mantener el cerebro oxigenado, facilitar la eliminación de toxinas acumuladas y fortalecer las conexiones neuronales.

CLAVES PARA REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS



Seguir una dieta equilibrada



Realizar actividad física



Evitar el alcohol



No fumar



Respirar adecuadamente



Mantener la mente activa



Descansar bien



Cuidar la salud oral



RPS: 220/19



Visita nuestro canal de
 YouTube

y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

