

BIEN

POR USTED

¡Bien por usted! Ha decidido tomar medidas para mejorar la salud de su comunidad. No hay nada mejor para empezar que con los niños y las bebidas que consumen. La salud individual y comunitaria tiene muchos niveles, pero algo es seguro: el agua es la mejor alternativa a las bebidas azucaradas. Para ayudar a promover una mejor salud oral y general de los niños, aliente a su comunidad a beber más agua y a mejorar el acceso a ella.

Con frecuencia ocurre que el azúcar se cuenta sin darnos cuenta en la dieta de los niños. Sabemos que se encuentra en cereales dulces, pasteles y caramelos. Pero también se oculta en bebidas dulces¹ detrás de palabras que parecen muy saludables, como “recién exprimido” y “natural”. Estos productos van a parar a la boca de los niños mañana, tarde y noche. Nos han dado información engañosa cuando se trata de estas bebidas; sus envases pueden sugerir que son saludables, pero en realidad muchos de estos productos están repletos de azúcar.

Bebidas endulzadas con azúcar (SSB):

- Refrescos normales.
- Bebidas de frutas.
- Bebidas deportivas (por ejemplo, bebidas de reemplazo de líquidos o electrolitos).
- Bebidas energéticas.
- Bebidas que contienen edulcorantes calóricos añadidos (por ejemplo, té endulzado y cafés endulzados premezclados).

Bebidas que contienen azúcar (SCB):

- Incluyen las SSB así como bebidas en las que el azúcar, por lo general glucosa o fructosa, está presente de forma natural, como el jugo 100% de fruta.

Las bebidas azucaradas han contribuido a desatar una epidemia de obesidad infantil y caries dentales en todo el país. Tome en cuenta que beber un envase de diez onzas de jugo al día equivale a consumir 33 libras de azúcar al año. El azúcar sobrecarga a los niños de calorías que contribuyen al aumento de peso. Además, el azúcar fomenta la proliferación de bacterias causantes de caries en la boca de los niños. Estas bacterias producen ácidos que atacan y deterioran los dientes. La capa delgada de esmalte de los dientes de los bebés es especialmente vulnerable a este proceso patológico.

El daño que las bebidas azucaradas causan a la salud oral y general de los niños es tan perjudicial que la comunidad médica ha tomado medidas. En mayo de 2017, la American Academy of Pediatrics (AAP) publicó nuevas recomendaciones, entre ellas dar menos jugo de frutas a los niños de todas las edades, e incluso evitarlo por completo con bebés menores de un año.

La importancia de la salud oral es crucial. La boca actúa como un sistema de detección y advertencia temprana de más de 120 enfermedades. Además, en los niños las caries se propagan de los dientes de leche a los dientes permanentes, lo que crea en potencia toda una vida de problemas de salud oral. Esta es una de las razones por las que los dientes de leche saludables son tan importantes. Los niños de familias hispanas, negras y de bajos ingresos tienen menos probabilidades de recibir tratamiento dental; esto los vuelve más propensos a sufrir de caries.²

¹ Para los efectos de este kit dental, “bebidas azucaradas” incluyen las bebidas endulzadas con azúcar (SSB) y las bebidas que contienen azúcar (SCB).

² http://www.aapd.org/assets/1/7/State_of_Little_Teeth_Final.pdf

En muchos casos, las caries dentales sin tratar terminan por causar mucho dolor y afectan otras áreas de la vida del niño, incluido faltar a la escuela o, todavía más grave, enfermedades relacionadas con los dientes.



Los niños con dolores de muelas tienen **cuatro veces más probabilidades de tener promedio académico bajo.**³



Por cada 100 niños de bajos ingresos, **se pierden 58 horas de clases** a causa de enfermedades dentales.³



Los padres faltan **en promedio 2.5 días al trabajo cada año** debido a que sus hijos tienen dolor de muelas, lo que con frecuencia provoca pérdida de ingresos.³

Las bebidas azucaradas, como el jugo, también están repletas de calorías poco nutritivas que con frecuencia no sacian a los niños. En consecuencia, los niños comen más, lo que produce obesidad y los problemas graves de salud que esta conlleva.

Por fortuna existe un protector contra las caries dentales que es fresco, limpio y transparente. Beber agua ayuda a enjuagar el azúcar de la boca de los niños antes de que tenga oportunidad de dañar los dientes. El agua, en especial si es de la llave y tiene flúor, es excelente para fortalecer la capa delgada de esmalte de los dientes infantiles y para combatir las caries. Asegurarse de que los niños beban agua en abundancia durante el día ayuda a mantener la salud oral y general.

Una creciente cantidad de familias en Colorado están adoptando prácticas más saludables. También las comunidades deben desempeñar una función en lugares donde los residentes se reúnen, entre ellos:

- Escuelas.
- Centros recreativos.
- Ligas de deportes juveniles.
- Centros de culto.
- Guarderías infantiles.
- Museos e instituciones culturales.

Por esto, muchas organizaciones de la comunidad y la Fundación Delta Dental de Colorado se reunieron para crear este kit dental. Utilizando lecciones aprendidas del trabajo comunitario en el suroeste de Denver y el sureste de Colorado, este kit dental ofrece sugerencias sencillas para movilizar a los miembros de comunidad y a los líderes locales con el fin de ayudar a los niños a crecer sanos. Tiene diferentes secciones para facilitar el acceso al contenido que aplique mejor a su esfuerzo local.

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3482021/>