

# Un estilo de vida más saludable puede ayudarle a tener una boca más saludable

La obesidad y la salud bucal: lo que debe saber



**Mantener un peso saludable puede reducir sus riesgos vinculados con la salud bucal.**

## La salud bucal y su alimentación

Los factores que contribuyen a la obesidad y los problemas de salud bucal incluyen:

- › Una dieta con alto contenido de grasa y calorías
- › Una dieta que incluya grandes cantidades de alimentos procesados o azúcar
- › La falta de actividad física

Una mala alimentación puede traer aparejada una falta de nutrientes esenciales. Esto podría hacer que al cuerpo le cueste más combatir una infección en la boca.<sup>1</sup>

## Consejos para mantener un peso y una sonrisa saludables

- › Coma porciones más pequeñas y menos calorías.
- › Limite los azúcares, los almidones y la comida rápida.
- › Beba agua en lugar de refrescos con gas, jugos o bebidas deportivas.
- › No use la comida como recompensa.
- › Aumente la actividad física.
- › Cepílese los dientes dos veces por día y pásele hilo dental todas las noches.
- › Visite al dentista con regularidad.

1. American Dental Association. "Diet and Dental Health". <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/d/diet-and-dental-health>. 2. Mayo Clinic. (2 de septiembre de 2021). "Diseases and Conditions: Obesity". <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obesity/basics/definition/con-20014834?p=1>. 3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (27 de agosto de 2021). "About BMI for Adults". [http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult\\_bmi/index.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html). 4. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (Abril de 2016). "Obesity In Children And Teens". [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Obesity-In-Children-And-Teens-079.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Obesity-In-Children-And-Teens-079.aspx).

## Conozca su IMC para conocer su riesgo

La obesidad está determinada por el índice de masa corporal (IMC) de una persona.<sup>2</sup> Este índice es una medición de la grasa corporal que se basa en la estatura y el peso de los hombres y mujeres adultos. Para conocer su IMC, busque una calculadora y haga esta cuenta simple:<sup>3</sup>

1. Su estatura en pulgadas x su estatura en pulgadas = A
2. Su peso ÷ A = B
3. B x 703 = su IMC

Un IMC de 25-29.9 implica sobrepeso, y cualquier número mayor a 30 indica obesidad.

## La obesidad también es un problema para los niños<sup>4</sup>

- › Aproximadamente el 17% de los niños y adolescentes son obesos.
- › Un niño que es obeso entre los 10 y 13 años tiene un 80% de probabilidades de ser un adulto obeso.
- › Cuando uno de los padres es obeso, existe un 50% de probabilidades de que los niños también sean obesos. Cuando ambos padres son obesos, el riesgo de obesidad de los niños aumenta al 80%.

## Tenga una actitud proactiva con respecto a su salud bucal y general

Explore [myCigna.com](https://mycigna.com) o la aplicación [myCigna](https://mycigna.com)® para buscar médicos y dentistas que le queden cerca, además de comentarios de otros clientes.

**Contigo paso a paso.®**



**Ofrecido por Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company o sus afiliadas.**

Este documento es proporcionado por Cigna únicamente con fines informativos para promover la salud de los clientes. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar el cuidado dental apropiado brindado por un dentista. Cigna no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de ninguna información proporcionada en este documento. Consulte siempre a su dentista para que le haga las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company y Cigna Dental Health, Inc. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.