

# ¿Te da miedo enfermarte de COVID-19?, lavate la boca y usa cubrebocas

Dra. Mercedes Bermúdez Cortés<sup>14</sup>  
Dr. Carlos Esteban Villegas Mercado<sup>1</sup>  
M.C.B. José Alberto Peñaflores Portillo<sup>1</sup>

1. Laboratorio de Ciencia Básica.  
Facultad de odontología.  
Universidad Autónoma de Chihuahua, Chihuahua, México.  
\*Autora de correspondencia: [mbermudez@uach.mx](mailto:mbermudez@uach.mx)

## RESUMEN

El cuidado de la salud bucal es importante. Las enfermedades que se presentan en boca pueden repercutir en la salud general. La mala higiene bucal genera padecimientos como la enfermedad periodontal, generando infecciones en las encías y la pérdida de dientes, además que podría desencadenar enfermedades del corazón, diabetes y partos prematuros. El virus de SARS-COV2 puede vivir en la saliva y las regiones de la boca alrededor de 2 meses, por lo que cualquier herida en boca – incluida la inflamación y sangrado de encías – propicia que el virus ingrese al torrente sanguíneo y llegue a los pulmones, desencadenando una enfermedad más grave. Las medidas higiénicas como el cepillado dental y los enjuagues bucales ayudan a

disminuir las cadenas de contagio. Por otro lado, se sabe que el virus de SARS-COV2 se transmite por aerosoles derivados de líquido pulmonar, garganta y saliva, mismos que viajan fuera del organismo al hablar, cantar, toser o estornudar. La utilización del cubrebocas ha demostrado ser una medida fundamental para evitar no sólo el contagio por SARS-COV2, sino también el de otras enfermedades respiratorias, ya que representa una barrera que limita la transmisión de aerosoles cargados de virus y bacterias, por lo que su uso debe ser promovido.

## SUMMARY

Oral health care is important since oral cavity diseases can affect general health. Deficient oral hygiene

enhance the development of illness like periodontal disease, which in turn produces gum infections and tooth loss, and could eventually trigger heart disease, diabetes, and preterm labor. SARS-COV2 virus can live in saliva and oral regions for about 2 months, so any wound in the mouth – including gum swelling and bleeding – allows the virus to enter the bloodstream and reach the lungs, worsening the illness. Hygiene measures like dental brushing and oral rinses could help in the breaking of the contagion chains. On the other hand, it is well known that the SARS-COV2 virus is transmitted through aerosol sprays derived from lung fluid, throat, and saliva, traveling outside the body when talking, singing, coughing, or sneezing. The use of face masks has proven to be a fundamental measure to avoid not

only SARS-COV2 contagion, but other respiratory diseases, since it represents a barrier that limits transmission of aerosol sprays loaded with virus and bacteria, so its use should be promoted.

### DESARROLLO

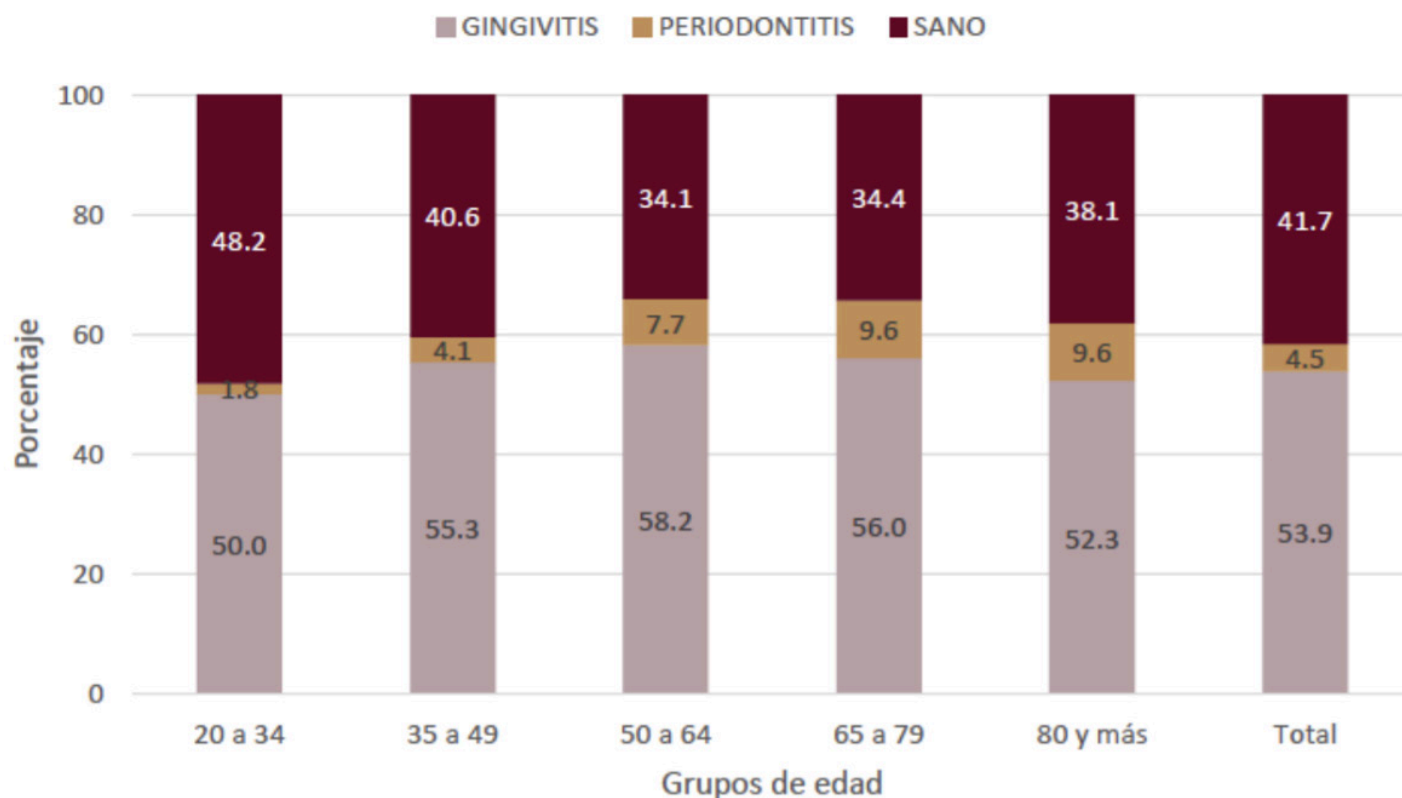
No cepillar tus dientes podría traerte problemas orales, pero desde el inicio de la pandemia, puede llevarte a problemas más graves. El cuidado de la salud bucal es de suma importancia ya que las enfermedades que se presentan en la boca pueden repercutir en la salud general. La boca está llena de microorganismos que pueden afectarnos, sobre todo las vías aéreas. La boca alberga más de 700 tipos diferentes de bacterias, virus, hongos y parásitos(1).

Pareciera algo extraño que en nuestro cuerpo vivan tantos microbios, pero si conservamos

medidas de higiene, ellos viven en armonía con nosotros y algunos incluso nos ayudan a mantener la salud. El problema inicia cuando por diversas razones (entre ellas la mala higiene) los microorganismos logran crecer y multiplicarse creando infecciones y haciendo más fácil la entrada de otros que son aún más dañinos. El ejemplo más común en la boca es la enfermedad periodontal que se caracteriza por destruir los tejidos que mantienen a los dientes unidos a la boca, lo que ocasiona que éstos se caigan. Como resultado de la pérdida dental, las personas pueden presentar problemas para alimentarse, hablar e incluso surgen problemas en el estado de ánimo y seguridad de las personas. Esta enfermedad es prevenible con el simple cepillado correcto de la boca y con asistir a revisiones semestrales al dentista para realizar una limpieza profunda siempre y cuando se atienda en su etapa inicial (cuando

las encías sangran y se inflaman).

De acuerdo con el Sistema de vigilancia epidemiológica de patologías bucales en su último reporte anual, más del 50% de personas entre 20 a 34 años sufren de enfermedad de las encías (gingivitis) que es el inicio de la enfermedad, y casi el 10 % de la población entre 65 a 79 años ya padece de enfermedad periodontal (**Figura 1**). Si tomamos en cuenta que la mayoría de la población atiende este tipo de problemas orales en consultorios particulares (que no fueron consultados) el número real de pacientes afectados se incrementaría considerablemente. Esto es muy importante porque ya se ha demostrado que la enfermedad periodontal está asociada a un mayor riesgo de padecer arterosclerosis, enfermedades del corazón, diabetes, neumonía, esclerosis múltiple y partos prematuros.



Fuente: México/SSA/SPPS/DGE/DIE/SIVEPAB 2019

Figura 1: Reporte 2019 del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Patologías Bucles en México (SIVEPAB) para las dos principales enfermedades de los tejidos de soporte de los dientes.

## Sección PAIDEIA

Nuevas investigaciones apuntan a que el virus SARS-COV2 puede llegar a los pulmones desde la saliva, ya que, si la persona tiene las encías inflamadas y le sangran, el virus puede transportarse directamente por torrente sanguíneo, donde alcanza los vasos sanguíneos pulmonares, lo que produce una infección más rápida y severa (figura 2) (2). Además, se sabe de la presencia del virus en la saliva, glándulas salivales, lengua, parte interna de mejillas, labios y el fluido que se encuentra en donde se une la encía al diente y que puede persistir en la saliva o en la nasofaringe por alrededor de dos meses (3-5).

Cuando hay pérdida de hueso durante la enfermedad periodontal, se forma un espacio entre la encía y el diente a la cual se le llama bolsa periodontal, en ella los restos de alimentos, placa dentobacteriana, cálculo dental y microorganismos (entre ellos el virus

del SARS-COV2) se acumulan. De hecho, se ha demostrado que las personas con COVID-19 presentan más inflamación en las encías y más acumulación de placa dentobacteriana que las personas sanas. Lo más impactante es que hay evidencia de que la mala higiene oral y la enfermedad periodontal incrementan el riesgo de padecer una infección severa por COVID-19 que requiera el uso de respiración mecánica y/u hospitalización, lo que incrementa el riesgo de complicaciones severas y muerte de los pacientes (6).

Los expertos mencionan que este descubrimiento podría ser un gran escudo contra la enfermedad, pues las simples medidas de higiene bucal como son el cepillado y el uso de enjuagues bucales que ayuden a disminuir la cantidad de placa dentobacteriana que se acumula en los dientes podrían prevenir la inflamación de las encías y por

lo tanto la entrada del virus al torrente sanguíneo (7). Además se ha demostrado que algunos compuestos presentes en los enjuagues bucales como el cloruro de cetilpiridinio (CPC) o etil lauroil arginato son muy efectivos para inactivar al virus, por lo que medidas como el cepillado cuidadoso, la limpieza interdental con hilo junto con los enjuagues (incluso de agua con sal ayuda) pueden disminuir la inflamación de la encía, disminuir la cantidad de virus en la saliva y ayudar a mitigar el desarrollo de complicaciones más agresivas de la enfermedad (8).

Hoy en día se sabe que el virus SARS-COV2 puede transmitirse por pequeñas gotas de saliva y otros líquidos generados en la garganta y los pulmones que se dispersan en el aire, y en su conjunto se denominan aerosoles (9, 10). Estos aerosoles pueden alcanzar mucosas susceptibles – como las encías y la

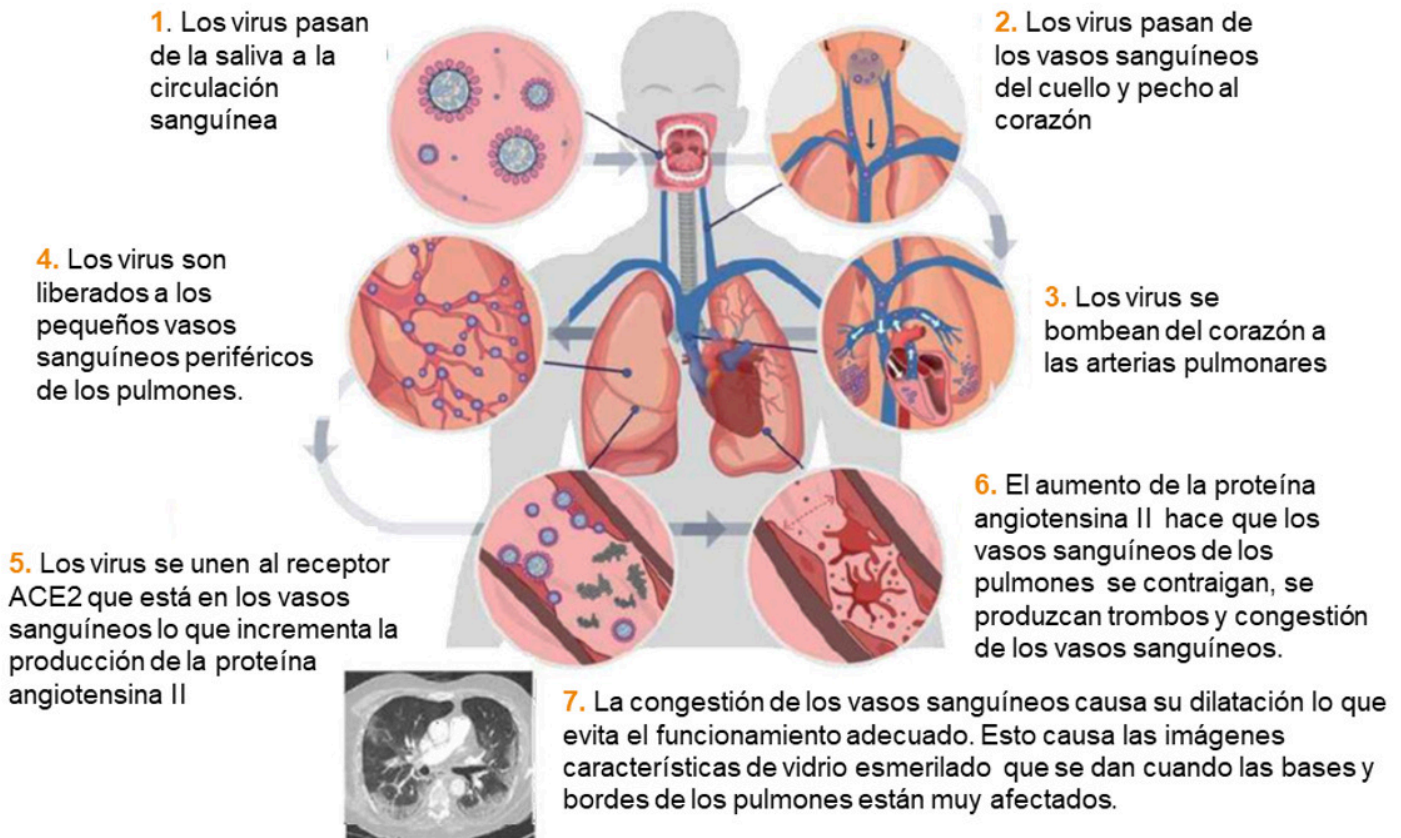


Figura 2: Posible ruta de transmisión directa de SARS-COV-2 a los pulmones desde la cavidad oral produciendo una enfermedad más severa. Modificado de Lloyd-Jones, G., Molayem, S., Pontes, C. C., & Chapple, I. (2021). J Oral Med Dent Res, 2(1), 1-25.



mucosa que recubre nariz y boca – y contagiar a las personas, sobre todo cuando se realizan actividades como hablar, respirar, toser y estornudar a distancias menores a 1 metro (10). Además, los científicos han probado que los aerosoles cargados de virus SARS-COV2 pueden viajar más allá de 1 metro cuando las corrientes de aire así lo favorecen y cuando los aerosoles son diminutos (menores a 5 micras de diámetro). De igual forma se ha demostrado que el virus puede sobrevivir hasta 3 horas en dichos aerosoles (9).

Otros dos factores importantes para considerar son, en primer lugar, el periodo de incubación del virus relativamente alto, ya que durante este tiempo las personas no presentan síntomas, pero ya puede contagiar a otras personas. En segundo lugar, está la alta proporción de casos asintomáticos de COVID-19 con que cursa la población general, especialmente en nuevas variantes del virus (9-11). Al no presentar síntomas, los pacientes contagiados pueden acudir a lugares cerrados o congregados como centros comerciales, oficinas, camiones, hospitales y asilos, y generar aerosoles que promueven el contagio (11).

La utilización del cubrebocas es una práctica muy difundida en países asiáticos desde hace muchos años para la prevención de enfermedades respiratorias contagiosas, ya que al cubrir nariz y boca se coloca una barrera física que impide o minimiza la transmisión directa de agentes infecciosos (10, 11). Muchos estudios científicos han demostrado que la transmisión de enfermedades respiratorias puede reducirse si se utiliza cubrebocas durante el brote epidémico (9-12). La Organización Mundial de la Salud recomienda el uso de cubrebocas y el lavado de manos como pilares fundamentales para la prevención de contagios por COVID-19, especialmente en espacios públicos cerrados (12). Otros estudios destacados señalan que en países

donde se ha implementado el uso obligatorio de cubrebocas en la población, se ha logrado contener mejor el brote epidémico, demostrando su alta efectividad (10).

Aunque las vacunas ya están disponibles, el surgimiento de nuevas variantes ha hecho la enfermedad más transmisible por lo que se requiere poner aún más atención en la prevención de dicha transmisión. Medidas sencillas como una higiene bucal adecuada y el uso constante de cubrebocas te ayudarán a no solamente prevenir el contagio por SARS-COV2, sino a tener un ambiente más seguro en tu casa y tu lugar de trabajo, lo que se traduce en una vida más saludable.

## REFERENCIAS

Deo PN, Deshmukh R. Oral microbiome: Unveiling the fundamentals. *Journal of oral and maxillofacial pathology* : JOMFP. 2019;23(1):122-8.

Huang N, Perez P, Kato T, Mikami Y, Okuda K, Gilmore RC, et al. Integrated Single-Cell Atlases Reveal an Oral SARS-CoV-2 Infection and Transmission Axis. medRxiv : the preprint server for health sciences. 2020:2020.10.26.20219089.

Huang N, Pérez P, Kato T, Mikami Y, Okuda K, Gilmore RC, et al. SARS-CoV-2 infection of the oral cavity and saliva. *Nature Medicine*. 2021;27(5):892-903.

Gupta S, Mohindra R, Chauhan PK, Singla V, Goyal K, Sahni V, et al. SARS-CoV-2 Detection in Gingival Crevicular Fluid. *J Dent Res*. 2021;100(2):187-93.

Fernandes Matuck B, Dolhnikoff M, Maia GVA, Isaac Sendyk D, Zarpellon A, Costa Gomes S, et al. Periodontal tissues are targets for Sars-Cov-2: a post-mortem study. *J Oral Microbiol*. 2020;13(1):1848135.

Marouf N, Cai W, Said KN, Daas H, Diab H, Chinta VR, et al. Association between periodontitis and severity of COVID-19 infection: A case-control study. *Journal of clinical periodontology*. 2021;48(4):483-91.

Oral health may prevent severe COVID-19 disease. *British Dental Journal*. 2021;230(9):567-.

Lloyd-Jones G, Molayem S, Pontes CC, Chapple I. The COVID-19 pathway: a proposed oral-vascular-pulmonary route of SARS-CoV-2 infection and the importance of oral healthcare measures. *J Oral Med Dent Res*. 2021;2(1):1-25.

Karmacharya M, Kumar S, Gulenko O, Cho YK. Advances in Facemasks during the COVID-19 Pandemic Era. *ACS Appl Bio Mater*. 2021;4(5):3891-908.

Wang J, Pan L, Tang S, Ji JS, Shi X. Mask use during COVID-19: A risk adjusted strategy. *Environ Pollut*. 2020;266(Pt 1):115099.

Deng W, Sun Y, Yao X, Subramanian K, Ling C, Wang H, et al. Masks for COVID-19. *Adv Sci (Weinh)*. 2022;9(3):e2102189.

Chaabna K, Doraiswamy S, Mamtani R, Cheema S. Facemask use in community settings to prevent respiratory infection transmission: A rapid review and meta-analysis. *Int J Infect Dis*. 2021;104:198-206.