



Noviembre de 2022 | Publicación nro. 21

## De qué forma el tabaquismo afecta la salud oral

Bienvenidos a ¡Recursos para hacerte sonreír! Este boletín mensual destaca información y herramientas que el personal de Head Start puede utilizar para ayudar a las familias a que fomenten una buena salud oral. Estos consejos ayudan al personal de Head Start a apoyar a las familias, las personas embarazadas y los niños. Este boletín también presenta la receta de un refrigerio saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en casa con sus familias.

### Tabaquismo y salud oral



El tabaquismo puede provocar enfermedades y discapacidad, y dañar casi todos los órganos del cuerpo. Más de 16 millones de estadounidenses viven con una enfermedad causada por el tabaquismo. Ser un fumador

los adultos.

El consumo de cigarrillos tradicionales, cigarrillos electrónicos, puros, pipas, pipas de agua y tabaco sin humo puede provocar problemas de salud. El tabaquismo genera más posibilidades de que una persona tenga caries, enfermedad de las encías, cáncer bucal y se presenten complicaciones en la salud del recién nacido. También puede provocar manchas en los dientes, mal aliento y capacidad reducida del gusto y el olfato.

No fumar o dejar de fumar es importante para la salud en general, incluida la salud oral. Cuando un fumador deja de fumar, su salud y calidad de vida mejoran. También se ven mejoras en la salud y calidad de vida de las personas que los rodean, especialmente la de los niños pequeños.

## Recursos para el personal

### [Comprender cómo el tabaquismo afecta a la salud oral](#)

Aprenda formas de ayudar a los padres y las personas embarazadas a dejar de fumar, y otras formas de ayudarlos a mejorar su salud oral. Esta hoja de consejos es parte de la serie [Póngase al día con la salud oral](#), que ofrece prácticas actualizadas y consejos prácticos para promover la buena salud oral entre las personas embarazadas y los niños inscritos en los programas de Head Start y sus familias.

### [Smokefree.gov](#)

Explore este sitio web para encontrar diferentes consejos para [dejar de fumar](#). También ofrece herramientas y consejos específicos para [veteranos \(en inglés\)](#), [mujeres \(en inglés\)](#), [adolescentes \(en inglés\)](#) y [adultos de 60 años de edad y más \(en inglés\)](#).

## Recursos para los padres

Comparta estos recursos con los padres para reforzar los mensajes positivos sobre la salud oral.

### [Caries no curadas en adultos que fuman \(en inglés\)](#)

Esta infografía muestra que las personas que fuman cigarrillos son más propensas a tener caries que los exfumadores o las personas que nunca han fumado.

### [Tabaquismo, enfermedad de las encías y caída de los](#)

## [dientes](#)

Este sitio web explica la enfermedad de las encías y las formas de evitarla, lo que incluye no fumar. También está disponible en [inglés](#).

---

## **Receta de El rincón de la cocina: pavo de humus**

### **Ingredientes**

- 1 rebanada de pan integral
- 1 pimiento morrón rojo, amarillo o verde
- 1 zanahoria
- 1 frijol negro cortado por la mitad (se pueden usar trocitos de aceituna negra como sustituto)
- 1 cucharadita de humus

### **Instrucciones**

1. Use un molde para cortar galletas redondo, corte el pan en dos círculos de 1 pulgada.
2. Corte el pimiento en tiritas.
3. Corte la zanahoria en palitos largos y cortos.
4. Corte el frijol por la mitad.
5. Unte el humus en una de las rebanadas de pan y cúbralo con el otro círculo.
6. Ponga las tiras de pimiento morrón alrededor de la parte superior del sándwich para que parezcan plumas.
7. Ponga dos tiras de zanahoria en la parte inferior del sándwich para hacer las patas.
8. Ponga una tira corta de zanahoria a cada lado de las tiras largas de zanahoria para que formen los pies.
9. Ponga un pequeño trozo de costra de pan y una tira de



Rinde 1 porción.

**Consejos de seguridad:** Para prevenir lesiones, un adulto debe cortar ingredientes. Para niños menores de 3 años, evite alimentos que pudieran causar ahogo (p. ej., uvas enteras, zanahorias crudas o pasas de uva). Para los niños de 3 a 5 años, modifique estos ingredientes (p. ej., pique bien las zanahorias crudas o córtelas en tiras finitas).

---

## ¡Manténgase conectado!

Únase a [MyPeers](#) para conectarse con los colegas de Head Start y de los programas de la primera infancia de todo el país e intercambiar ideas sobre este y otros temas. Los miembros de la comunidad **Salud, seguridad y bienestar** (Health, Safety, and Wellness) crean redes de cooperación, comparten y aprenden unos de otros. Encuéntrela en "Todas las comunidades" (All Communities) y seleccione el botón azul "Registrarse" (Join).

Por favor, comparta este mensaje con colegas que pudieran estar interesados en este tema. Encuentre publicaciones anteriores de [¡Recursos para hacerte sonreír!](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia (ECLKC, sigla en inglés).

¿Alguien le reenvió este boletín informativo? [¡Suscríbese](#) y póngase al día!

**¡Queremos saber su opinión!**

Envíe sus preguntas y comentarios al Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad a través de [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info) o llame sin costo al 888-227-5125.

Oficina de Head Start (OHS) | 330 C Street, SW | 4th Floor  
Mary E. Switzer Building | Washington, DC 20201  
| <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es> | 1-866-763-6481 |

### Contáctenos

Usted recibe este correo electrónico porque está suscrito a las comunicaciones de la Oficina de Head Start. Puede [modificar sus suscripciones de correo electrónico del ECLKC](#). Los destinatarios suscritos a través del Sistema Head Start Enterprise (HSES, sigla en inglés) deben ser dados de baja del HSES por su programa u oficina. Por favor, no responda a este correo electrónico. [Contacte](#) al servicio de atención al cliente para ayuda adicional.

Las marcas denominativas y los logotipos de Head Start® y Early Head Start® son marcas registradas de propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS, sigla en inglés).



[Unsubscribe](#)