



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ÚLCERAS BUCALES (LLAGAS EN LA BOCA)

Las llagas en la boca son pequeños cortes o úlceras en la boca. Pueden ser muy rojas o tener manchas blancas pequeñas en el centro. Existe la posibilidad de que sangren o infecten. Podrán aparecer tras una o dos semanas de haber recibido algunos tipos de quimioterapia. También pueden ser causadas por la radioterapia aplicada al área de la cabeza y el cuello, o por una infección, deshidratación, mala higiene bucal, terapia de oxígeno, consumo de alcohol o tabaco, o bien, por falta de proteínas o por insuficiencia de vitaminas. Su curación puede durar entre dos y cuatro semanas. Las llagas en la boca pueden ser muy dolorosas y provocar deshidratación, falta de apetito y pérdida de peso.

- Revítese la boca diariamente para identificar si aparecen este tipo de lesiones. Si usa dentadura (prótesis dental) quítesela antes de revisarse la boca.
- Lávese los dientes con un cepillo de cerdas suaves. Para suavizar aún más las cerdas, introduzca el cepillo en agua caliente antes de usarlo y enjuáguelo con agua caliente durante el cepillado. Si el cepillo dental le lastima, use un palito envuelto en gasa o algodón.
- Enjuague bien el cepillo dental en agua caliente después de usarlo, y guárdelo en un lugar fresco y seco.
- Use una pasta dental no agresivo que contenga fluoruro. Observe que las pastas dentales blanqueadoras pueden contener peróxido de hidrógeno lo cual podría irritar las llagas en la boca.
- Quite y lave las prótesis dentales entre comidas en un horario de rutina. Si tiene llagas detrás de la dentadura postiza, hay que quitársela entre comidas y por la noche, y hay que lavarla bien, sumergiéndola en un enjuague antibacteriano. Si la dentadura postiza no encaja bien, no la use durante el tratamiento.
- Evite los enjuagues bucales comerciales que comúnmente contienen alcohol u otros irritantes.
- Si acostumbra a usar hilo dental, siga haciéndolo al menos una vez al día salvo que se indique lo contrario. Informe al equipo que atiende el cáncer si esto pudiera causarle



InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

sangrado u otros problemas. Si no acostumbraba a usar hilo dental, pregunte cómo hacerlo antes de empezar.

- Tome de dos a tres litros de líquidos al día si el equipo que atiende el cáncer lo aprueba.
- Si el dolor en la boca es muy intenso o le dificulta comer, solicite que le recomienden un medicamento que pueda servirle para enjuagarse entre 15 y 20 minutos antes de las comidas, o que pueda aplicarse con un hisopo antes de las comidas en áreas dolorosas
- Consuma alimentos y líquidos congelados (como trocitos de hielo, yogur congelado, sorbete y helado).
- Coma alimentos blandos y húmedos que sean fáciles de tragar.
- Ingiera con frecuencia alimentos fáciles de digerir no condimentados que no sean picantes, en pequeñas porciones. Evite las frutas y verduras crudas y otros alimentos secos, duros y crujientes como las frituras.
- No coma alimentos muy salados, condimentados o azucarados.
- Evite las frutas y zumos ácidos como aquellos de tomate, naranja, lima o limón.
- Evite las bebidas carbonatadas, el alcohol y el tabaco.