



Obtenga ayuda para las úlceras bucales

Getting help for mouth sores

Las úlceras bucales (llagas en la boca) son un efecto secundario común del tratamiento contra el cáncer. Usted puede escuchar que a este problema se le llama estomatitis o mucositis oral. Las úlceras bucales pueden resultar de la quimioterapia y la radioterapia. Es posible que sienta dolorimiento o que le aparezcan grietas o úlceras. Estas llagas se pueden infectar y pueden sangrar. Con frecuencia empeoran con el tiempo y pueden ser muy dolorosas. Pueden dificultarle comer, beber o hasta hablar.

La clave es el buen cuidado de la boca.

El cuidado habitual de la boca es lo mejor que puede hacer por su boca durante el tratamiento contra el cáncer. Comience a cuidársela antes de que le duela. Si le duele, el buen cuidado puede evitar que se le infecte.

Hable con su médico.

Pregunte a su médico qué tipo de atención médica para su boca debe recibir. Ciertos tratamientos del cáncer tienen más probabilidades de causar úlceras bucales que otros. Y hay muchos tipos de enjuagues bucales y medicinas que ayudan a evitar las llagas.

Revise el interior de sus labios y boca, y las partes superior e inferior de su lengua todos los días. Vea si tiene grietas, llagas, áreas blancas o amarillas, o manchas rojas.

Notifique a su médico cualquier cambio que note en su boca. Se pueden hacer muchas cosas para ayudar a sanar las llagas y evitar que empeoren. Algunos tratamientos incluyen enjuagues o geles bucales con los que se enjuaga la boca y luego los escupe o traga. Estos productos pueden adormecer su boca o recubrirla y protegerla por un tiempo breve. Puede que también se recurra a esteroides, antibióticos, antihistamínicos, analgésicos y otros medicamentos.

Qué debe hacer si tiene úlceras bucales:

Para cuidar su boca:

- Use un enjuague bucal que le recomiende su equipo de atención médica.
- No use enjuagues bucales que contengan alcohol.
- Mantenga su boca limpia. Cepílese la lengua, las encías, la parte superior de su boca y los dientes con un cepillo dental suave. Hágalo unos 30 minutos después de haber comido y a la hora de ir a dormir. Si el cepillo le causa dolor, pregunte sobre el uso de palillos con punta de esponja.
- Pregunte si está bien usar hilo dental.
- Si usa dentaduras, úselas sólo para comer.
- Mantenga sus labios y boca húmedos con un humectante bucal a base de agua. Trate de beber frecuentemente líquidos y en la noche use un humidificador de niebla refrescante.
- Si experimenta dolor, tome sus analgésicos de acuerdo con las instrucciones.

Al comer:

- Procure llevar una alimentación bien balanceada.
- No coma alimentos condimentados.
- Evite los alimentos duros o crujientes.
- No beba jugos de fruta ácidos, como el de naranja, toronja y tomate. Pueden causarle ardor.
- Coma alimentos suaves y desazonados.
- Pruebe comidas y bebidas tibias, las frías o calientes pueden causarle dolor.

Hable con su médico si:

- Le sangra la boca. Aplique presión en el área con un paño mojado en agua helada o enjuáguese la boca con agua helada.
- Tiene fiebre de 38 °C (100.5 °F) o más.

- Las úlceras bucales empeoran, sangran o tiene problemas para tragar.
- Tiene problemas para comer o tomar sus medicinas.

Qué puede hacer para evitar las úlceras bucales:

Para cuidar su boca:

- Enjuáguese la boca al menos cuatro veces al día y a la hora de dormir. Pregunte a su médico o enfermera qué tipo de enjuague debe usar. Enjuáguese la boca durante aproximadamente dos minutos.
- Use un cepillo dental suave y sumérjalo en agua caliente para suavizar más las cerdas.
- Cepílese la lengua, las encías, la parte superior de su boca y los dientes. Hágalo unos 30 minutos después de haber comido y a la hora de ir a dormir.
- Si su médico lo aprueba, límpiese los dientes con hilo dental después de cepillárselos.
- Si usa dentaduras, quíteselas y cepíllelas. Asegúrese de que le queden bien y no las use durante la noche.
- Mantenga su boca húmeda (los caramelos sin azúcar y la goma de mascar ayudan).
- Mantenga sus labios húmedos con un bálsamo para los labios, vaselina o manteca de cacao.

Al comer:

- Trate de llevar una dieta bien balanceada.
- Beba muchos líquidos entre comidas.

Hable con su médico:

- Pregúntele si es posible que vaya a tener llagas en la boca y lo que puede hacer para prevenirlas.
- Notifíquelo cualquier cambio en su boca o cuando tenga dolor de garganta.

