

## 2.5. Llagas bucales. Aftas

Las aftas son lesiones benignas de la boca que aparecen como una **úlcer**a dolorosa blanca o amarilla, a veces rodeada de un área de color rojo. Suelen presentarse en el interior de los carrillos y labios, bajo la lengua, en el paladar blando y las encías. Se presentan a cualquier edad, pero sobre todo entre los 10 y 40 años, y más en las mujeres. En algunas familias son más frecuentes pero **no son contagiosas**.

Pueden aparecer tras manipulaciones dentales, limpieza dental intensa o al morderse la lengua o el carrillo. Aunque generalmente no se conoce la causa, el estrés se ha implicado en su aparición.

Las infecciones, la falta de vitaminas, el embarazo, la menstruación y la alergia a alimentos también se han relacionado con las aftas.

Antes de que aparezca el dolor puede notar una sensación de ardor u hormigueo local.

El dolor disminuye en 7 o 10 días y suele desaparecer en 1-2 semanas sin tratamiento. Las úlceras mayores de 1 cm pueden tardar en curar hasta 3-4 semanas. Algunas personas las presentan con frecuencia a temporadas.



### ¿Qué puede hacer?

- Evite los alimentos calientes o muy condimentados.
- Mantenga una **correcta higiene de la boca**, dientes y encías con un cepillado correcto y el uso diario del hilo dental.
- Haga enjuagues bucales de **agua con sal** o con **clorhexidina** sin alcohol después de lavarse los dientes.
- La aplicación sobre la úlcera de **solución de agua oxigenada** rebajada a la mitad con agua alivia el dolor.
- Solicite una visita anual con su dentista.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si la úlcera es mayor de 1 cm.
- Si no le deja comer.
- Si dura más de 2 semanas.
- Si los síntomas de las aftas dolorosas persisten o empeoran.
- Si reaparecen más de tres veces por año.
- Si tiene fiebre, diarrea, dolor de cabeza o erupciones en la piel.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000998.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000998.htm)
- [www.cun.es/area-salud/salud/cuidados-casa/aftas-bucal](http://www.cun.es/area-salud/salud/cuidados-casa/aftas-bucal)

