

## 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 aparecer en el interior de los carrillos y labios, bajo la lengua, en el paladar blando y las encías.

Se presenta 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**.

Su causa es desconocida, aunque se relacionan con situaciones de estrés, manipulaciones dentales, mordeduras de lengua o carrillos, infecciones, falta de vitaminas, alergias a alimentos, enfermedades reumáticas, la menstruación y el embarazo.

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

El dolor es intenso los 2-3 primeros días, 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 por 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 o cepillos interdientales.
- Haga enjuagues bucales de **agua con sal** o con **clorhexidina** sin alcohol después de lavarse los dientes.
- La aplicación de **solución de agua oxigenada** rebajada a la mitad con agua sobre la úlcera alivia el dolor. Si el dolor le impide comer, puede utilizar enjuagues o gel de lidocaína al 2% para adormecer la mucosa antes de cada comida.
- Solicite una visita anual con su dentista.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a 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 3 veces por año.
- Si tiene fiebre, diarrea, dolor de cabeza o erupciones en la piel.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000998.html>
- <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/cuidados-casa/aftas-bucal>
- <http://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-sufres-aftas-bucal-20150821075931.html>

