

AFTAS BUCALES

Las aftas bucales son un trastorno común que afecta a una de cada cuatro personas en algún momento de su vida, y a la mitad de ellas, le ha salido antes de cumplir 20 años.

Son pequeñas úlceras blancas amarillentas rodeadas de un halo eritematoso de color rojo. Tiene este aspecto porque se ha producido una pérdida de epitelio, hay un infiltrado de leucocitos y una inflamación moderada.

Las aftas bucales aparecen usualmente en la superficie interna de los labios, en el borde de la lengua, en los surcos bucales y linguales y hasta en el paladar. Son más o menos dolorosas y hacen que resulte muy difícil el comer y hablar. No suelen acompañarse de fiebre u otros síntomas.

Las aftas bucales pueden aparecer con mayor facilidad si:

- El sistema inmunológico se encuentra débil
- Existe deficiencia en ácido fólico, hierro y de vitaminas del complejo B
- Se sufre de situaciones de estrés y gran desgaste emocional.
- Se consume ciertos alimentos entre los que se encuentran el gluten y los cereales que lo contienen (trigo, cebada, centeno, avena), el chocolate, las nueces, los quesos, el marisco, el vinagre, la mostaza o el tomate.
- Se realiza un cepillado bucal demasiado agresivo o con un cepillo dental muy duro.
- Se usa un aparato o prótesis mal ajustada que provoque un roce permanente.
- Se hace una automordedura que lesione la mucosa bucal

Es importante diferenciar las aftas bucales del herpes labial; las primeras salen en el interior de la boca mientras que el herpes aparece de forma externa usualmente sobre los labios.

Hábitos higiénico-dietéticos

Si es debido a una carencia vitamínica o falta de hierro, se recomienda hacer una dieta equilibrada potenciando los alimentos que sean ricos en esas sustancias.

Efectuar una buena higiene bucal a diario que incluya el cepillado de los dientes 3 veces al día, incluida la lengua, y el uso del hilo dental.

Evitar las pastas dentífricas que contengan entre sus componentes laurilsulfato sódico, ya que parece ser que tiene cierta relación con la aparición de las aftas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

En estos casos, se debe elegir una pasta sin dicho componente y preferiblemente con protectores y regeneradores de la mucosa.

Evitar la ingesta de alimentos ricos en azúcares, ya que pueden facilitar la proliferación de bacterias y complicar así la curación de las aftas.

Disminuir:

- **Bebidas alcohólicas.** El alcohol deprime las defensas e irrita las mucosas. Su consumo predispone a las úlceras bucales o las empeora si ya existen por otras causas.
- **Vinagre.** Causa irritación de la mucosa bucal y favorece su ulceración. Igualmente nocivos resultan los encurtidos (productos conservados en vinagre).
- **Sal.** El exceso de sal o el consumo de alimentos salados o de salazones favorece las úlceras bucales y retrasa su cicatrización.

- **Platos condimentados o picantes.**

Frotar las aftas con hielo para reducir las molestias y la inflamación de las mucosas.

Consultar con el profesional de la salud en los siguientes casos:

- Las aftas son muy grandes, se presentan con mucha frecuencia o persisten durante más de dos semanas.
- Existe fiebre muy alta o se tiene los ganglios inflamados.

Tratamiento natural

Complementos alimenticios

VitProbio® (Nutrinat Evolution) que contiene:

***Vitaminas y minerales:**

- **Hierro:** el hierro es el mineral cuya deficiencia causa aftas bucales con más frecuencia.
- **Vitaminas del grupo B,** especialmente B12 y B6: la deficiencia de alguna de las vitaminas del grupo B en general y de folatos y vitamina B12 en particular, puede producir o favorecer la aparición de llagas en la boca.
- **Zinc**
- **Magnesio:** siendo a menudo el estrés un factor desencadenante de la aparición de las aftas puede ser útil complementar con magnesio.
- **Calcio**
- **Vitamina C**

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

***Probióticos**

Otras opciones:

CitroBiotic® BIO líquido o comprimidos (Sanitas): El extracto de semilla de pomelo, además de ser antiséptico, fortalece el sistema inmunitario.

MagniProbio Complex con FOS (Terranova).

Vitamina E natural 200 UI (HealthAid): Durante 15-20 días, como protector de mucosas.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): Los ácidos grasos Omega 3 han demostrado actividad antibacteriana frente a los patógenos orales.

Alga Espirulina 500 mg (HealthAid) (tiene una alta concentración de vitamina B12 y betacaroteno).

De forma tópica:

CitroBiotic® BIO líquido (Sanitas) (Extracto de semilla de Pomelo): Realizar un enjuague bucal con extracto de semillas de pomelo, ya que es un potente antiséptico natural de eficaz acción sobre las llagas.