

## **XEROSTOMÍA**

**La xerostomía** es la sensación subjetiva de sequedad bucal debido a la disminución de saliva, provocada por una alteración del funcionamiento de las glándulas salivales.

La presencia de saliva en la cavidad oral es muy importante porque gracias a ella se mantienen humectados los tejidos orales, facilitando el habla, la masticación, la deglución, etc. La saliva también permite la función de limpieza de la boca, así como la regulación de la acumulación de bacterias. Un nivel de saliva adecuado puede evitar un desequilibrio de microorganismos en el ambiente oral que puede dar paso a la aparición de caries, enfermedades en las encías, halitosis o mal aliento, entre otras.

La xerostomía se manifiesta en uno de cada cinco adultos, lo que equivale al 20% de la población de entre 18 y 30 años, y a un 40% en los mayores de 50 años. Cabe destacar que afecta el doble a mujeres que a hombres. Según datos estadísticos, la xerostomía cada vez va tomando un mayor protagonismo en la sociedad. Es una condición que altera la salud general y la calidad de vida.

### **Consecuencias de la xerostomía**

Tiene efectos indeseables en las personas, entre los que podemos mencionar:

- Problemas en la digestión, en concreto en la deglución, es decir, al momento de tragar los alimentos masticados.
- Pérdida de movilidad de lengua y labios, lo que trae como consecuencia dificultad para hablar, especialmente para pronunciar algunas letras o palabras.
- En alto porcentaje de pacientes se genera mal aliento (halitosis).
- Aumenta el riesgo de producirse pérdida de dientes, debido a la falta de protección antibacteriana que deja abierta la posibilidad de presencia de caries y gingivitis (inflamación y sangrado de encías).

### **CAUSAS**

Las causas de la xerostomía son diversas, las más frecuentes son las siguientes:

- Normalmente al hablar en público aumenta la necesidad de la salivación para ayudar a vocalizar mejor las palabras, y al prolongarse en el tiempo puede provocar la falta de saliva y la necesidad de ingerir líquidos.
- El estrés, la ansiedad y la depresión afectan al sistema nervioso central y, por ello, se ven afectados órganos y glándulas de todo el cuerpo, incluidas las salivales.
- También la diabetes y otras enfermedades sistémicas afectan a todo el organismo, alterando el funcionamiento glandular.

### **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.

- La terapia con determinados fármacos como los antihistamínicos, antihipertensivos, diuréticos; y fármacos oncológicos, tienen como efectos colaterales la disminución de la saliva e incluso la atrofia de las glándulas mucosas.
- Por otra parte, la ausencia de dientes provoca una disminución de estímulos en la boca y, a consecuencia de ello, existe una menor producción de saliva.
- Además una dieta desequilibrada con exceso de hidratos de carbono y déficit de frutas y verduras puede provocar alteración de la producción de saliva.
- También el consumo de tabaco y alcohol puede disminuir esta secreción salival, ya que inhibe la transmisión de impulsos nerviosos.

## **ORIGEN Y TIPOS**

La xerostomía, aunque produce grandes molestias en la cavidad oral de las personas que la padecen, no es una enfermedad sino una situación clínica, a la que se llega por múltiples causas.

Para entender esta compleja situación, vamos a considerar, según el nivel de actividad glandular, dos tipos de xerostomía:

La xerostomía reversible se caracteriza por registrar actividad glandular residual, donde la secreción salival puede ser estimulada o regulada. Este tipo de efecto xerostomizante es producido por medicamentos, quimioterapéuticos, hábito tabáquico, etc.

En la xerostomía irreversible, existe daño irreparable a nivel glandular que impide su funcionamiento. Este cuadro clínico se puede encontrar en pacientes con diagnóstico de síndrome de Sjögren o pacientes con cáncer de cabeza y cuello que reciben como tratamiento grandes dosis de radiación.

## **SINTOMAS**

La falta de humectación de la cavidad oral puede provocar diversas manifestaciones clínicas que hacen que disminuya la calidad de vida del paciente que padece xerostomía.

Las dificultades más frecuentes se presentan durante: la masticación, la deglución, la fonación, y las alteraciones del gusto (disgeusia), boca pastosa al despertar, ardor de boca.

La disminución de la saliva hace los tejidos blandos más susceptibles a la sequedad, enrojecimiento, irritación, presencia de grietas, facilitando el ataque de los microorganismos oportunistas. Esto a su vez favorece la inflamación de las mucosas (mucositis), inflamación de las encías (gingivitis), presencia de ulceraciones dolorosas e infecciones locales causadas por hongos como la candidiasis, fisuras en labios, halitosis. Con frecuencia está relacionada con faringitis, laringitis, dispepsia o estreñimiento.

## **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.

Los principales efectos de la disminución del flujo salival sobre el tejido dentario son el aumento de lesiones cariosas y la sensibilidad dental.

En pacientes con xerostomía portadores de prótesis dentales, el roce ocasiona erosiones sobre la mucosa bucal.

### **Hábitos higiénico-dietéticos**

Una de las ayudas para aumentar la producción de saliva es masticar bien los alimentos, ya que se permite exprimirlos al máximo y extraer más cantidad de agua. Se aconseja escoger los productos que precisan una masticación vigorosa, como la zanahoria cruda, los tallos de apio y la manzana u otras frutas poco maduras.

Los platos caldosos, con jugo o salsas previenen la sequedad bucal.

Como ayuda para generar más saliva, entre las comidas se pueden masticar chicles sin azúcar, que requieren un movimiento continuo de la mandíbula, mantener objetos en la boca, como huesos de aceituna o granos de café, y chupar regaliz de palo. Este último no está indicado en casos de hipertensión arterial.

El ácido cítrico es un potente estimulador de la secreción salival. Es posible tomar bebidas que lo contengan en forma de aditivo (E330) o añadir limón al agua. Como la sequedad bucal reduce la capacidad de saborear y deglutir los alimentos, los platos deben ser caldosos, jugosos o ir acompañados de salsas. La hidratación es fundamental. Se aconseja beber abundante agua u otros líquidos (sopas, infusiones, zumos...) mediante pequeños sorbos y con frecuencia. También es recomendable deshacer cubitos de hielo en la boca para aliviar la sensación de sequedad.

Entre horas, se debe evitar comer alimentos secos o pegajosos, que pueden quedar adheridos al paladar, como los frutos secos, galletas, biscotes, tostadas de pan o gominolas. Los caramelos se chuparán hasta que se deshagan por completo, en lugar de masticarlos, para evitar que se peguen a los dientes.

El café y el alcohol causan xerostomía, en particular si se toman en exceso. Por el contrario, el té verde es una buena alternativa. Por su riqueza en flúor, contrarresta las caries. Algunas soluciones preparadas con sales, como el potasio, cloro, sodio, magnesio, calcio, fósforo y flúor remineralizan los dientes.

### **Higiene bucal**

Hacer enjuagues de agua con sal, con bicarbonato sódico o con infusión de jengibre (con capacidad antibacteriana) varias veces al día son medidas de higiene bucal. Alivian la sensación de sequedad, ayudan a tener la boca húmeda y generan un efecto de frescor y limpieza. El cepillado de los dientes es fundamental para reducir el riesgo de caries.

### **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.

## **Complementos alimenticios**

**Vitprobio® (Nutrinat Evolution)** por su contenido en:

- Betacarotenos
- Vitaminas del grupo B
- Vitamina C

O de forma individual:

**Betacaroteno natural 23.000 UI (HealthAid)**

**Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution) / B-Complex con Vitamina C (Terranova)**

**Vitamina C 1.000 mg + Bioflavonoides (HealthAid) / Vitamina C Plus (Nutrinat Evolution)**

**CitroBiotic® BIO de 20, 50 o 100 ml (Sanitas)** para enjuagues bucales, por su contenido en:

- Extracto de semilla de pomelo

**Interfresh™ (HealthAid)** para mantener la boca fresca por su aporte de:

- Menta
- Clorofila
- Mentol

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.