

> ¿En qué consiste las aftas bucales?



Son úlceras o llagas abiertas, molestas y dolorosas que aparecen en los tejidos blandos de la boca o en la base de las encías. Suelen presentar un color blanco o amarillo y están rodeadas por un área roja y brillante. Además, no son contagiosas

> Causas

Están ligadas a problemas con el sistema inmunitario del cuerpo. Se sospecha que la aparición de aftas o úlceras bucales se origina por la combinación de varios factores, como, por ejemplo:

- > **Lesiones o traumatismos en la boca** al morderse accidentalmente la lengua, la mejilla, golpe, rozaduras por tratamientos ortodontales, prótesis dentales movibles, etc.
- > **Infecciones virales o bacterianas.**
- > **Cambios hormonales**, especialmente en mujeres (por ejemplo, durante la menstruación).
- > **Genética.**
- > **Estrés y ansiedad.**
- > **Deficiencias nutricionales**, como la falta de hierro, vitamina B12, zinc o ácido fólico.
- > **Productos químicos**, como pastas de dientes y colutorios con lauril sulfato de sodio, y medicamentos.
- > **Alergias alimentarias.**
- > **Bajada de defensas** por un sistema inmunitario deprimido, enfermedades sistémicas.
- > La **enfermedad de Crohn** comúnmente causa úlceras bucales conocidas como aftas. Estas se desarrollan alrededor de la base de las encías.

> Síntomas

Los principales síntomas son los siguientes:



- > Dolor en la zona afectada.
- > Sensación de ardor o picazón.
- > Sensibilidad al calor o al frío.
- > Dificultad para hablar, comer o beber.
- > En casos más graves, fiebre y malestar general.



> **Tipos de aftas bucales.** Existen tres tipos de aftas bucales, que se diferencian en su tamaño, ubicación y gravedad de los síntomas:

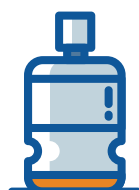
- > **Aftas menores.** Son las más comunes y suelen medir menos de un centímetro de diámetro. Se encuentran en la mucosa bucal y suelen ser dolorosas, pero no entrañan complicaciones para la salud. Tienden a desaparecer en un plazo de 7 a 14 días.
- > **Aftas mayores.** Suelen ser más grandes, con un diámetro de más de un centímetro. Se localizan en la parte posterior de la boca y pueden ser muy dolorosas, llegando a provocar dificultades a la hora de hablar, comer y beber. Requieren un tiempo de curación mayor y pueden dejar cicatrices.
- > **Estomatitis aftosa recurrente.** Se caracteriza por la aparición de múltiples lesiones en la boca. Pueden ser de diferente tamaño, localizándose en diferentes partes de la boca, como la lengua, el paladar o las encías. Puede ser muy dolorosa, afectando en la actividad diaria de la persona que las padece.

> Tratamiento

En términos generales, las aftas se suelen curar en unos días (entre 7-14 días) siguiendo los siguientes pasos:



- > Aplicar **cremas o geles tópicos locales.**
- > **Enjuagarse la boca con soluciones bucales** que tengan acción antiséptica o antiinflamatoria (sin contener alcohol ya que puede irritar más la herida). En su defecto, se puede **utilizar agua con sal.**
- > Tomar **analgésicos** para aliviar el dolor.
- > En algunos casos, se podrá recetar **antibióticos.**
- > Del mismo modo, se podrá aplicar **tratamientos sistémicos** si no hay respuesta al tratamiento tópico.



> Prevención

A continuación, mostramos algunos consejos para conseguirlo:

- > Mantener una **correcta higiene dental y bucal**.



- > **Mantener bien hidratada la boca**, bebiendo bastante agua a lo largo del día.



- > **Prestar atención a la hora de masticar mientras se come**, evitando mordeduras accidentales.

- > **Uso de ceras** que cubran las partes afiladas de los aparatos de ortodoncia u otros dispositivos dentales, evitando rozaduras.

- > **Acudir al médico** en el caso de que la persona presente aftas persistentes (que no curen), recurrentes, o cuando existan un agravamiento de los síntomas descritos.



- > **Adoptar un hábito de alimentación saludable** para evitar déficits nutricionales. Evitar alimentos que puedan irritar las úlceras (por ejemplo, los alimentos salados, picantes, ácidos, etc.).

Desde **umivale Activa** fomentamos hábitos saludables en el entorno laboral. Acceda a nuestra web corporativa a través del siguiente [enlace](#) para obtener información de cómo adoptar hábitos de nutrición y alimentación saludable.

- > **Velar por el cuidado de la salud mental**.

Desde **umivale Activa** fomentamos el cuidado de la salud mental a través del bienestar emocional. Acceda a nuestra web corporativa a través del siguiente [enlace](#) para obtener más información.

