



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

Aftas bucales: Información para la población





Que es

Las aftas son pequeñas llagas redondas que aparecen en la boca. Pueden aparecer dentro de la mejilla, debajo de la lengua o detrás de la garganta. Por lo general tienen un borde rojo y un centro gris. Pueden ser muy dolorosas. No son igual al herpes labial, que son causadas por el herpes simple.

Síntomas

La mayoría de las aftas son redondas u ovaladas y tienen un centro blanco o amarillo y un borde rojo. Se forman dentro de la boca: encima o debajo de la lengua, dentro de las mejillas o labios, en la base de las encías o en el paladar blando. Es posible que sientas una sensación de hormigueo o ardor uno o dos días antes de la aparición efectiva de las aftas.

Existen distintos tipos de aftas, entre ellas, las aftas menores, mayores y herpetiformes.

Las aftas menores son las más frecuentes y:

- Suelen ser pequeñas.
- Tienen forma ovalada y un borde rojo.
- Se curan sin dejar cicatrices en una o dos semanas.

Las aftas mayores son menos frecuentes y:

- Son más grandes y profundas que las aftas menores.
- A menudo, son redondas y tienen bordes definidos, aunque estos pueden ser irregulares cuando las aftas son demasiado grandes.
- Pueden ser extremadamente dolorosas.

- Pueden demorar hasta seis semanas en curarse y dejar importantes cicatrices.

Las aftas herpetiformes son poco frecuentes y suelen aparecer en personas de edad más avanzada, pero no se producen por la infección del virus del herpes. Estas aftas:

- Son del tamaño de la cabeza de un alfiler.
- A menudo, ocurren en grupos de 10 a 100 aftas, pero se pueden unir y formar una gran úlcera.
- Tienen bordes irregulares.
- Se curan sin dejar cicatrices en una o dos semanas.

Causas

Las aftas son una forma común de las úlceras bucales. Pueden presentarse con infecciones virales. En algunos casos, no se puede determinar la causa.

Estas úlceras también pueden estar ligadas a problemas con el sistema inmunitario del cuerpo. Pueden ser causadas por:

- Una lesión bucal debido a un arreglo dental
- Una limpieza dental agresiva
- Un mordisco en la lengua o en la mejilla

Otros factores que pueden desencadenar las aftas incluyen:

- Estrés emocional
- Falta de ciertas vitaminas y minerales en la alimentación (en especial de hierro, ácido fólico o vitamina B-12)
- Cambios hormonales
- Alergias a los alimentos

Factores de riesgo

Cualquier persona puede tener aftas. Pero ocurren con mayor frecuencia en adolescentes y adultos jóvenes y son más frecuentes en mujeres.

Por lo general, las personas con aftas recurrentes tienen antecedentes familiares del trastorno. Esto puede ser por un factor hereditario o por un factor compartido en el ambiente, como ciertos alimentos o alérgenos.

Aftas Bucales *cómo prevenirlas*



Prevención

Las aftas generalmente reaparecen, pero puedes reducir la frecuencia siguiendo estos consejos:

- **Presta atención a lo que comes.** Intenta evitar aquellos alimentos que parecen irritar la boca. Entre ellas pueden encontrarse las nueces, las papas fritas, ciertas especias, comidas saladas y frutas ácidas. Evita cualquier alimento al que seas sensible o alérgico.
- **Elige alimentos saludables.** Para ayudar a evitar deficiencias nutricionales, come muchas frutas, vegetales y cereales integrales.
- **Sigue buenos hábitos de higiene bucal.** El cepillado regular después de las comidas y el uso del hilo dental una vez por día pueden mantener tu boca limpia y sin restos de alimentos que puedan ocasionar una llaga. Usa un cepillo suave para ayudar a prevenir la irritación de los tejidos delicados de la boca y evita los dentífricos y los enjuagues bucales que contienen lauril sulfato de sodio.
- **Protege la boca.** Si usas aparatos de ortodoncia u otros dispositivos dentales, pregúntale a tu dentista sobre las ceras para ortodoncia para cubrir los bordes afilados.
- **Reduce el estrés.** Si las aftas parecen estar relacionadas con el estrés, aprende y utiliza técnicas para reducir el estrés, como la meditación y la visualización guiada.

Cuándo contactar a un profesional médico

Consulta con tu médico si presentas lo siguiente:

- Aftas inusualmente grandes
- Aftas recurrentes, que se presentan después de que sanan las anteriores, o brotes frecuentes
- Aftas persistentes, que permanecen durante dos semanas o más
- Aftas que se extienden hacia los labios (con un borde bermejo)
- Dolor que no puedes controlar con medidas de cuidado personal

- Dificultad extrema para comer o beber
- Fiebre alta junto con las aftas

Consulta con tu dentista si tienes superficies de dientes filosas o aparatos dentales que parecen provocar las aftas.



La palabra afta procede del término griego "Aphtay" y significa quemadura. Es la lesión vesiculosa por antonomasia. Es difícil definir un afta verdadera ya que se suelen denominar aftas a ulceraciones y erosiones de muy diverso origen.

Cuando usted tiene aftas su sistema inmunológico le está diciendo que se 'encuentra débil' y que no puede combatir las bacterias que por lo general están en su boca las cuales aprovechan esta situación para desarrollarse en forma de aftas",

Si se tiene una mala higiene bucal, el afta se puede sobreinfectar, pues "tenemos una flora bucal muy fuerte, muy importante", que es incluso "más nociva que la que tenemos en el ano y más infecciosa que la de un perro".

Acostarse justo después de comer contribuye a la aparición de llagas en la boca. Puesto que el contenido ácido del reflujo gastrointestinal erosiona la mucosa.

El área de color gris, blanca o amarillenta se debe a la formación de fibrina, una proteína asociada con la coagulación de la sangre.

Bibliografía

1.- Instituto Nacional de Investigaciones Dentales y Craneofacial [Internet] Bethesda (EE. UU.) Temas de salud. Las calenturas labiales y las aftas bucales. [actualizado sep 19 2021]; [citado 21 mar 2024]; [aprox. 6 p.]. Disponible en:

<https://www.nidcr.nih.gov/espanol/temas-de-salud/las-calenturas-labiales-y-las-aftas-bucal#top>

2.- Enciclopedia Médica A.D.A.M. [Internet]. Johns Creek (GA): Ebix, Inc., A.D.A.M.; ©1997-2020. Aftas bucales; [actualizado 6 abr 2023 ; consulta 21 mar . 2024]; [aprox. 5 p.].

Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000998.htm>

3.- Mayo Clinic [Internet]. Aftas bucales. [actualizado sep 21 2022]; [citado 21 mar 2024].

Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/canker-sore/symptoms-causes/syc-20370615>

4.- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) Temas de salud. Aftas bucales; [actualizado 27 sep 2023]; [citado 21 mar 2024];

[aprox. 4 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/cankersores.html>