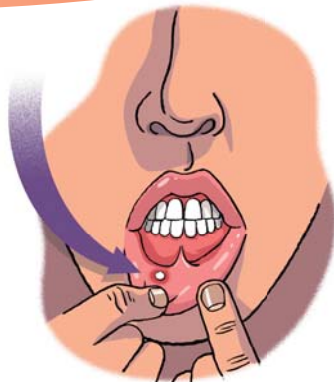


Aftas y lesiones bucales: Información y consejos para el paciente

Margarita Puyal Casado
Estomatóloga

¿Qué son las aftas?

- La palabra afta significa quemadura. Las aftas son unas lesiones ulceradas de la mucosa o revestimiento de la boca. Se inician con un enrojecimiento al que sigue la úlcera. Su aspecto es blanquecino y son muy dolorosas. Duran una semana y curan sin dejar cicatriz.
- Pueden volver a aparecer repentinamente.
- El dolor está producido por la muerte del tejido y posterior pérdida de sustancia de la mucosa bucal.



¿Qué produce las aftas?

- Multitud de factores que pueden producir la aparición de aftas.



- Se asocia la aparición de aftas con los factores genéticos (más en mujeres), inmunológicos, bacterianos, víricos, hormonales (premenstruales), digestivos (como la colitis ulcerosa o la enfermedad de Crohn), traumáticos (limpieza con cepillos muy duros, tratamientos dentales), estrés, hipersensibilidad a alimentos y otros productos o a deficiencias de hierro, ácido fólico o vitamina B.

¿Qué alimentos pueden producir las aftas?

- En personas predispuestas, la ingesta de determinados alimentos puede desencadenar una crisis de aftas. Entre ellos, destacan la leche de vaca, gluten, trigo entero, cebada, centeno, avena, chocolate, nueces, marisco, soja, queso, vinagre, mostaza, tomate, manzana, limón, piña y algunos colorantes y conservantes.



- También pueden producirlas productos químicos como el ácido benzoico y el parabeno (conservantes alimenticios y utilizados mucho en cosmética), níquel (en monedas y baterías recargables), ácido ascórbico (vitamina C), mercurio, perfumes, metilmetacrilato (resina muy utilizada en prótesis dentales), fósforo, bálsamo del Perú y cinnamaldehído (aromatizante).

¿Cómo se tratan las aftas?

El tratamiento de las aftas va dirigido a calmar el intenso dolor que provocan y a cicatrizar la mucosa de la manera más rápida posible. También es importante alargar el período entre una aparición y otra.

Estos productos se usan bajo diferentes presentaciones como son geles o sprays para aplicar directamente sobre las llagas, o bien colutorios para enjuagarse.



Normalmente, suele ser suficiente con productos de uso tópico como el PVP (polivinilpirrolidona), ácido hialurónico, ácido glicirretínico, aloe vera, carbenoxolona, colutorios de clorhexidina, tetraciclinas en enjuague, ácido 5-amino salicílico, corticoides tópicos, inmunosupresores tópicos, láser-terapia, aciclovir...

En ocasiones, el tratamiento tópico (sobre la lesión) no es suficiente y es necesario recibir tratamiento por vía general.

Consejos de interés

Es importantísimo:

- Si se ha detectado, suprimir o modificar la causa que ha producido un afta (cepillado, alimentos, productos químicos, etc.), si es posible.
- El tratamiento de las enfermedades previas que pueden estar provocándolas (digestivas, deficiencias de hierro o de ácido fólico, etc.).
- Consultar con su dentista o su médico de cabecera cuando padezca de manera repetida de estas lesiones o cuando duren más de una semana.

