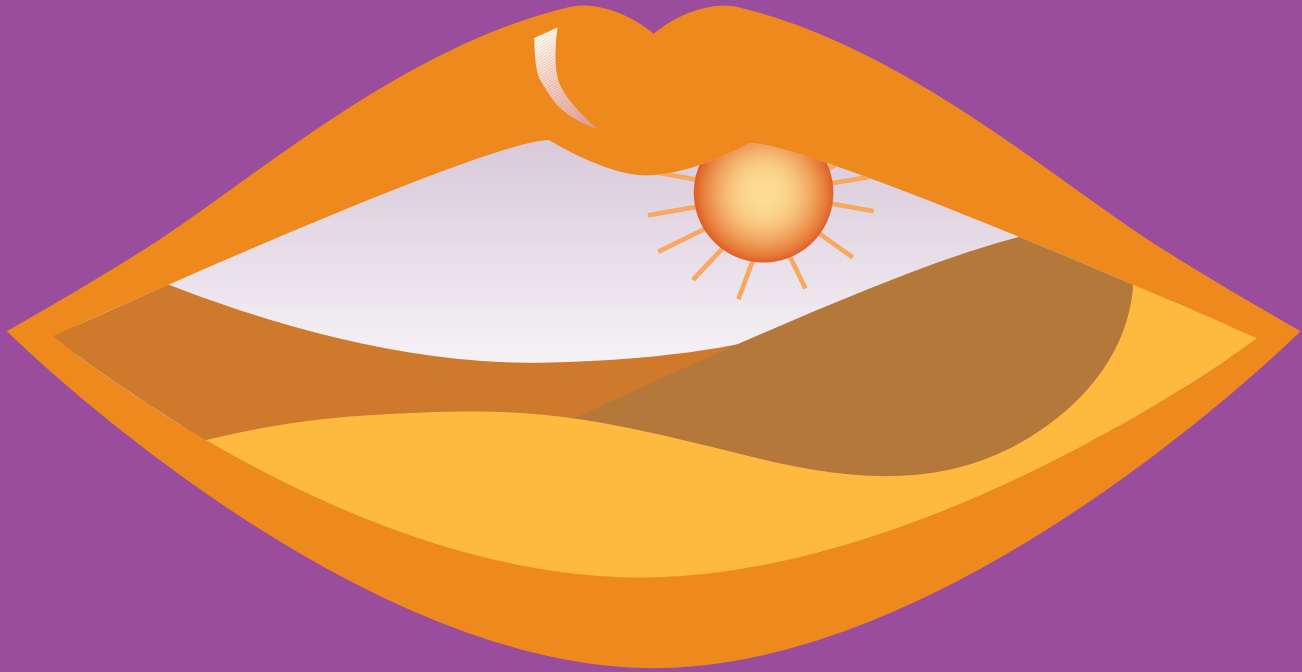


LA BOCA SECA



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LA BOCA SECA?

La boca seca o sequedad bucal es una sensación de que la boca no tiene suficiente saliva.

Todos tenemos la boca seca de vez en cuando, por ejemplo, cuando estamos nerviosos, afligidos o con mucho estrés.

Pero si usted tiene la boca seca todo el tiempo, o la mayoría del tiempo, puede ser incómodo y puede llevar a problemas graves de la salud. También puede ser una señal de ciertas enfermedades o problemas médicos.

LA BOCA SECA...

- puede causar dificultades para saborear, masticar, tragar y hablar
- puede aumentar su probabilidad de desarrollar caries dental y otras infecciones en la boca
- puede ser causada por ciertos medicamentos o tratamientos médicos

La boca seca no es una parte natural del envejecimiento. Por lo tanto, si usted cree que tiene boca seca, consulte con su dentista o médico. Hay cosas que usted puede hacer para sentir alivio.

El término técnico para la boca seca es xerostomía.

LOS SÍNTOMAS DE LA BOCA SECA INCLUYEN:

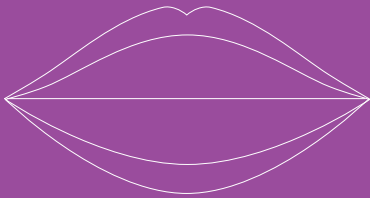
- una sensación pegajosa y seca en la boca
- problemas para masticar, tragar, saborear o hablar
- una sensación de ardor en la boca
- una sensación de sequedad en la garganta
- los labios resecos y partidos
- la lengua seca y áspera
- llagas o aftas bucales
- infección en la boca

¿POR QUÉ LA SALIVA ES TAN IMPORTANTE?

La saliva hace más que mantener a la boca húmeda.

La saliva también:

- ayuda en el proceso digestivo
- protege a los dientes de la caries
- previene la infección al controlar las bacterias y hongos en la boca
- hace posible que usted pueda masticar y tragar



Sin suficiente saliva, usted puede desarrollar caries dental u otras infecciones en la boca. Es posible que tampoco obtenga los nutrientes que necesita si no puede masticar o tragar ciertos alimentos.

¿QUÉ CAUSA LA BOCA SECA?

La boca seca ocurre cuando las glándulas en la boca que producen la saliva no funcionan bien. Debido a esto, puede que no haya suficiente saliva para mantener la boca húmeda. Hay varias razones por qué estas glándulas (llamadas glándulas salivales) no pueden funcionar bien.

- **Efectos secundarios de algunos medicamentos.** Hay más de 400 medicamentos que pueden hacer que las glándulas salivales produzcan menos saliva. Los medicamentos para la presión arterial alta y para la depresión a menudo causan sequedad bucal.
- **Enfermedades.** Algunas enfermedades afectan las glándulas salivales. Por ejemplo, el síndrome de Sjögren, el VIH/SIDA y la diabetes pueden causar sequedad bucal.

Algunas personas sienten que tienen la boca seca aun cuando sus glándulas salivales están trabajando correctamente. Las personas con ciertos problemas médicos, como la enfermedad de Alzheimer, o aquellas que han sufrido un derrame o ataque cerebral, a veces no sienten que tienen la boca húmeda.



- **Radioterapia.** Las glándulas salivales se pueden dañar si son expuestas a radiación durante el tratamiento para el cáncer.
- **Quimioterapia.** Las drogas que se usan en el tratamiento para el cáncer pueden hacer que la saliva sea más gruesa, haciendo que la boca se sienta seca.
- **Daño a los nervios.** Heridas a la cabeza o al cuello pueden dañar los nervios que envían señales a las glándulas salivales para que produzcan la saliva.

¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA LA BOCA SECA?

El tratamiento para la boca seca depende de lo que esté causando el problema. Si usted cree que tiene sequedad bucal, consulte con su dentista o médico. Ellos son quienes pueden determinar la causa.

- Si la sequedad bucal que usted tiene es el resultado de medicamentos, su médico puede cambiarle el medicamento o ajustar la dosis.
- Si las glándulas salivales no le están funcionando bien pero aún pueden producir un poco de saliva, su médico o dentista puede

darle medicamentos que ayuden a las glándulas a funcionar mejor.

- Su médico o dentista puede sugerirle que use saliva artificial para mantener su boca húmeda.

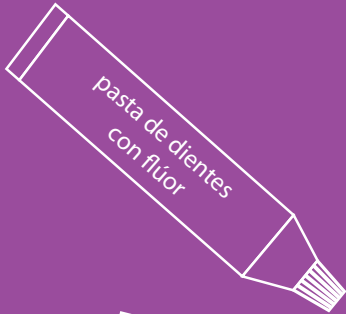
¿QUÉ PUEDO HACER?

- Tome sorbos frecuentes de agua o de bebidas sin azúcar.
- Evite las bebidas que contengan cafeína, como el café, el té y algunas sodas. La cafeína puede reseca la boca.
- Tome agua o bebidas sin azúcar durante las comidas. Esto facilitará el

masticar y tragar. También puede mejorar el sabor de los alimentos.

- Mastique goma de mascar sin azúcar o chupe dulces (caramelos) duros sin azúcar para estimular el flujo de la saliva. Los dulces con sabor cítrico, de canela o de menta son buenas selecciones.
- No use tabaco ni alcohol porque secan la boca.
- Sepa que los alimentos picantes o salados puedan causar dolor en una boca seca.
- Use un humidificador por la noche.





CONSEJOS PARA MANTENER LOS DIENTES SANOS

Recuerde, si usted tiene sequedad bucal, debe tener más cuidado para mantener sus dientes sanos. Asegúrese de:

- Cepillarse los dientes suavemente por lo menos dos veces al día.
- Usar hilo dental todos los días.
- Usar pasta de dientes con flúor (también conocido como fluoruro). La mayoría de las pastas de dientes de venta en los supermercados y farmacias contienen flúor.
- Evitar alimentos pegajosos y azucarados. Si los come, cepílese los dientes apenas termine.
- Visitar a su dentista para un examen por lo menos dos veces al año. Es posible que su dentista tenga que darle una solución especial con flúor para enjuagarse la boca, para ayudarle a mantener sus dientes sanos.