

SALUD BUCAL

INFORMACIÓN PARA ADULTOS



BOCA SECA



HRSA
Health Resources & Services Administration



Enero de 2023

¿SABÍAS QUE?

Algunas personas sienten que tienen la boca seca incluso si sus glándulas salivales funcionan correctamente. Las personas con ciertas afecciones, como la enfermedad de Alzheimer o aquellas que han sufrido un derrame cerebral, pueden no sentir la humedad en la boca.

La boca seca es la sensación de que no hay suficiente saliva en la boca. Las causas más comunes de sequedad de la boca en adultos incluyen los efectos secundarios de ciertos medicamentos y la deshidratación—que se produce cuando se pierde más líquido del que se ingiere.

La boca seca puede dificultar el habla, así como masticar y tragar los alimentos. Tener menos saliva también aumenta el riesgo de desarrollar caries o infecciones por hongos (o aftas) en la boca ya que la saliva ayuda a controlar los gérmenes dañinos.

Las dentaduras postizas, los protectores bucales o los aparatos orales pueden volverse incómodos y no ajustarse tan bien si la boca está seca. Sin suficiente saliva, pueden rozar las mejillas, las encías o el paladar y causar heridas.

Es importante saber que la boca seca no es parte del proceso de envejecimiento. Tener la boca seca todo el tiempo o la mayor parte del tiempo no solo es incómodo sino que puede provocar problemas de salud graves. También puede ser un signo de ciertas enfermedades, hábitos o condiciones. Entonces, si crees que tiene la boca seca, consulte a su dentista o médico—hay cosas que puedes hacer para aliviarla.

¿QUÉ CAUSA LA BOCA SECA?

- **Efectos secundarios de algunos medicamentos.** Cientos de medicamentos pueden hacer que las glándulas salivales produzcan menos saliva. Por ejemplo, los medicamentos para las alergias, la presión arterial alta y la depresión pueden causar sequedad en la boca.
- **Deshidratación.** Los adultos mayores son más propensos a la deshidratación que las personas más jóvenes.
- **Enfermedad.** La diabetes, el síndrome de Sjögren y el HIV/AIDS pueden causar la boca seca.
 - El síndrome de Sjögren es un trastorno autoinmune en el que las células inmunitarias atacan y destruyen las glándulas que producen lágrimas y saliva.
- **Radioterapia.** Las glándulas salivales pueden dañarse si se exponen a la radiación durante el tratamiento del cáncer.
- **Quimioterapia.** Los medicamentos que se usan para tratar el cáncer pueden hacer que la saliva sea más espesa, lo que provoca sensación de boca seca.
- **Daño en los nervios.** Una lesión en la cabeza o en el cuello puede dañar los nervios que le indican a las glándulas salivales que produzcan saliva.
- **Drogas recreativas o ilícitas.** El uso de drogas recreativas o ilícitas puede causar sequedad en la boca y caries.
- **Hábitos.** Roncar y respirar con la boca abierta también pueden contribuir a tener boca seca.

¿QUÉ PASA SI TIENES LA BOCA SECA?

Asegúrate de visitar a un dentista o a un médico que pueda ayudar a determinar qué está causando la boca seca y sugerirle los tratamientos adecuados. Si los medicamentos causan sequedad en la boca, su dentista o su médico podrían recomendarle cambiar los medicamentos o ajustar las dosis. Otros tratamientos pueden incluir un medicamento que ayuda a que las glándulas salivales funcionen mejor o saliva artificial para mantener la boca húmeda.

TAMBIÉN PUEDES HACER LO SIGUIENTE:

- Bebe agua o bebidas sin azúcar con frecuencia, especialmente durante las comidas. Esto facilitará la masticación y la deglución. También puede mejorar el sabor de los alimentos.
- Evita las bebidas con cafeína, como el café, el té y algunos refrescos. La cafeína puede secar la boca.
- Mastica chicle o chupa caramelos duros sin azúcar para estimular el flujo de saliva; los caramelos con sabor a cítricos, canela o menta son buenas opciones. Algunos chicles y caramelos sin azúcar contienen xilitol y pueden ayudar a prevenir las caries.
- Evita el consumo de tabaco o alcohol. Pueden empeorar la boca seca.
- Ten en cuenta que los alimentos picantes o salados pueden causar dolor en la boca seca.
- Usa un humidificador por la noche.

PARA MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL, TAMBIÉN DEBES:

- Cepillar suavemente con pasta dental con flúor al menos dos veces al día, como, por ejemplo, después del desayuno y antes de acostarse.
- Usar hilo dental todos los días.
- Evitar los alimentos pegajosos y azucarados, o cepillarse los dientes inmediatamente después de comerlos.
- Enjuagar con agua después de usar un inhalador o tomar cualquier medicamento a base de jarabe.
- Elegir pastillas para la tos, vitaminas y tabletas antiácidas que no contengan azúcar
- Usar un enjuague bucal con flúor que no contenga alcohol.
- Considerar a posibilidad de un tratamiento con flúor, si se lo ofrece su proveedor médico o dental. Esto ayuda a proteger sus dientes contra la caries.



VISITA AL DENTISTA REGULARMENTE

Debe visitar al dentista incluso si no te quedan dientes naturales. Consulte al dentista de inmediato si tiene algún cambio en la boca, como heridas, dolor, inflamación o sangrado de las encías.



Para obtener más información, escanee el código con la aplicación de la cámara de su teléfono inteligente o visite:

hrsa.gov/oral-health (en inglés)

Esta publicación fue preparada para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Administración de Recursos y Servicios de Salud, con el número de contrato 75N98018D00055.

Salud bucal: Información para adultos - la boca seca no tiene derechos de autor. Los lectores son libres de duplicar y utilizar toda o parte de la información contenida en esta publicación; sin embargo, es posible que se requiera permiso para reproducir las fotografías e imágenes.

Todas las imágenes se han utilizado bajo licencia. © Adobe Stock

En cumplimiento del artículo 1320b-10 del Título 42 del Código de los Estados Unidos, esta publicación no se puede reproducir, reimprimir ni redistribuir por una tarifa sin la autorización específica por escrito de HHS.

Esta comunicación fue impresa, publicada o producida y difundida a expensas de los contribuyentes estadounidenses.