

AFTAS BUCALES: CÓMO PREVENIRLAS

CADA VEZ SON MÁS LAS PERSONAS QUE SE VEN AFECTADAS POR ESTE PROBLEMA. SUS CAUSAS SON VARIADAS Y CIERTOS CIUDADOS AYUDAN A EVITAR SU APARICIÓN.

1 *¿Qué son las aftas?* Son lastimaduras de la mucosa bucal. Su color es blanco-amarillento, con un halo rojo alrededor, y tienen un diámetro de 3 a 5 mm. Comienzan con un hormigueo o ardor y se dan más en mujeres que en hombres. Afectan al 20% de las personas de entre 20 y 30 años, aunque aparecen por primera vez en la infancia o adolescencia.

2 *¿Cuáles son los síntomas?* Al principio, se siente, en la zona, como un adormecimiento u hormigueo, luego, cuando se produce la ulceración, aparece el ardor, lo que dificulta el habla y la alimentación. Hay pacientes que sienten un malestar general.

3 *¿Son benignas?* La mayoría sí, pero no hay que descartar enfermedades subyacentes que tienen, como uno de los signos, al afta. Básicamente, hay dos enfermedades: la de Behcet (en la que las aftas bucales y las genitales se asocian a problemas oculares, neurológicos y articulares) y la de Crohn, una enfermedad inflamatoria intestinal, comúnmente llamada colitis ulcerosa. Por eso, se recomienda recurrir al médico si las aftas duran más de 15 días o si aparecen luego de la ingesta de algún medicamento.

4 *¿Cuánto tardan en curarse?* Depende de la persona, pero, en general, su evolución se da en siete días. Suelen ser recidivantes: se repiten por ciclos durante el año.

5 *¿Son contagiosas?* No, aunque, últimamente, cada vez suena más fuerte que una de las posibles causas sea la viral y, en este caso, sí serían contagiosas.

6 *¿Por qué aparecen?* Hay varias teorías desde la idiopática, sin causa segura, hasta otras que enumeramos:

- **Traumáticas:** el mal uso del cepillo dental o la cerda del cepillo muy dura, prótesis mal adaptadas, quemaduras, uso de ortodoncia.
- **Estrés.**
- **Predisposición familiar.**
- **Falta de vitaminas:** B, ácido fólico y hierro.
- **Alergias alimentarias:** la intolerancia al gluten puede manifestarse con aftas.

- **Tabaquismo.**
- **Sistema inmunológico deprimido.**
- **Causa viral.**
- **Consumo crónico de antibióticos.**
- **Período menstrual:** son las llamadas aftas catameniales.

7 *¿Cómo es el tratamiento?* Suele basarse en el síntoma que presenta el paciente y va dirigido a disminuir las molestias, el dolor y la inflamación. Actualmente, se dan buches alcalinos con bicarbonato de sodio (una cucharadita de té en un vaso de agua tibia). También, se usan, localmente, pomadas con cortisona para disminuir la inflamación y el dolor. Está en prueba el uso de gas de ozono local con perfusión continua, que evitaría que aparezcan nuevamente. Pero aún no existen muchos estudios al respecto.

LA OPINIÓN DE LA ESPECIALISTA

CÓMO EVITAR QUE APAREZCAN

Doctora Mariana Bertolino Depratti, odontóloga



- **Seguir una dieta equilibrada.** Evitar comidas muy picantes, ácidas o muy calientes.
- **Disminuir el consumo de gaseosas,** ya que éstas poseen un pH muy bajo.
- **Masticar bien la comida,** formando un bolo alimentario suave sin aristas que puedan dañar la mucosa, sobre todo cuando se comen papas fritas, galletitas, almendras, etc.
- **Aumentar el consumo de hierro,** se sabe que, en las anemias crónicas, la aparición de las aftas es muy común.
- **Aumentar el consumo de vitamina B** (levadura de cerveza, hígado, verduras verdes como la acelga, la espinaca, la lechuga y la banana).
- **Controlar el estrés.**
- **La higiene bucal debe ser exhaustiva.**

BUENA COCINA ANÁLISIS NUTRICIONAL: BIFES

- **Cuadril, angosto, ancho, paleta...** ¿cuáles son los cortes más recomendables?
 - **¿Cada cuánto es bueno comer carne?**
 - **Ráaking de cortes:** de los más a los menos calóricos.
 - **Consejos para consumir carne de manera saludable.**
- En Buena Salud 165.



SALUD ALTERNATIVA EL YOGA DE LA MUJER SEGUNDA PARTE: PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y LA SENSUALIDAD

En Buena Salud 165 continuamos con la segunda parte del especial de Yoga para la salud femenina. Se tratarán posturas para entrenar el cuerpo y la mente para un mayor disfrute y la armonización natural del peso corporal.

BUENA CASA

TAPIZ PARA EL DORMITORIO

En Buena Salud 165, nuestra asesora en decoración Andrea Gaiad vuelve con su sección y nos explica cómo realizar un tapiz, paso a paso, para renovar el dormitorio o cualquier otro espacio de la casa.

