

# Prevención del Cáncer de Boca

Probablemente, a usted nunca se le ha pasado por la cabeza la posibilidad de padecer un cáncer de boca. Y es que la incidencia de esta enfermedad en nuestra sociedad no es muy elevada. Es como si nunca tuviera que tocarnos a ninguno de nosotros. Y precisamente por esto, esta enfermedad en ocasiones crece y se desarrolla libremente, debido a la falta de información y a la despreocupación en prevenir una enfermedad que nos parece poco probable.

## Introducción

La realidad es que en España, cada año, se diagnostican 5.000 nuevos casos de cáncer oral. Aun siendo una enfermedad grave, las tasas de curación y supervivencia aumentan de forma espectacular cuando el cáncer es diagnosticado en su primera fase. Por este motivo, no podemos bajar la guardia en ningún momento. Es muy importante que todo el mundo tome las medidas necesarias para combatir este tipo de enfermedad. Y, hasta ahora, la única medida que ha demostrado su eficacia es la prevención.

**Es muy importante DETECTARLO a TIEMPO**

### ¿Cómo?

Estos son los principales síntomas de alerta.

Para detectarlos es conveniente, además de realizar visitas al dentista, un autoexamen periódico

- ▶ Hemorragias abundantes en la boca.
- ▶ Una dureza o tumoración en la zona de la boca o en el cuello, aunque sea de pequeño tamaño.
- ▶ Aparición de manchas blancas o rojas.
- ▶ Una llaga o úlcera en la boca durante más de 15 días.
- ▶ Retraso en la cicatrización después de una extracción.
- ▶ Molestias al tragar, masticar o hablar.
- ▶ Dolor o sequedad excesiva en la boca sin una explicación aparente.

**Algunas costumbres pueden FAVORECER su APARICIÓN.**

### ¿Cuáles?

Evitar ciertos hábitos y dedicar una especial atención a algunos factores ayudan a prevenir el cáncer oral.

- ▶ Consumo de tabaco y alcohol
- ▶ Falta de higiene.
- ▶ Prótesis o piezas dentales que rozan o presionan excesivamente la mucosa.
- ▶ Fuentes de calor localizadas y constantes como la comida muy caliente, fumar en pipa,

tener un cigarrillo en los labios durante mucho tiempo, etc.

▶ Mantener una dieta pobre en pescado o en vitaminas A,C y E.

▶ Exponerse excesivamente a las radiaciones solares.

**Se puede LOCALIZAR en diferentes zonas de la BOCA.**

### ¿Dónde?

El cáncer oral se puede manifestar en cualquiera de estas zonas.

1. Labios
2. Base de la boca
3. Lengua
4. Encías
5. Paladar
6. Parte interior de las mejillas
7. Base de la lengua
8. Amígdalas

Las estadísticas han demostrado que un grupo de riesgo importante es el de los hombres de más de 40 años, sobre todo si son consumidores habituales de tabaco y alcohol. por ello, si éste es su caso, es conveniente que visite a su dentista una vez cada seis meses..