

5 Factores de riesgo del cáncer oral



¡STOP TABACO!

- Más del 90% de los casos de todos los tipos de cáncer oral, surge a raíz del tabaquismo.
- El hábito de fumar no es recomendable por insignificante que sea su consumo.
- El tabaquismo es la primera causa de muerte en Europa.

- **Tabaco:** es la principal causa de cáncer oral. Tampoco, el tabaco para mascar o los cigarrillos electrónicos y vapeadores son alternativas seguras al uso de cigarrillos tradicionales.
- **Alcohol:** beber alcohol en exceso está relacionado con más de un tercio de los casos de cáncer oral. Su asociación al tabaco eleva el riesgo muy considerablemente.
- **Virus del papiloma humano (VPH):** el virus más común de transmisión sexual está relacionado con el aumento de casos de cáncer oral, sobre todo, en jóvenes.
- **Dieta:** las frutas y verduras son claves en una dieta sana y equilibrada. Como fuente de nutrientes esenciales (antioxidantes, vitaminas y minerales) son un excelente protector contra diversos tipos de cáncer.
- **Exposición excesiva al sol:** está estrechamente relacionada con el cáncer labial.



colegio oficial de dentistas
LAS PALMAS



Dos ojos,
dos manos y
dos minutos



El Dr. Guillermo del Nero nos dejó este mensaje que destaca lo sencilla que puede ser la detección de signos compatibles con el cáncer oral.



www.coelp.es

CÁNCER ORAL



Juntos, podemos prevenirlo



colegio oficial de dentistas
LAS PALMAS

Autoexplora tu boca frente al cáncer oral

Signos o síntomas a consultar con tu dentista

Tu dentista puede detectar signos inadvertidos de cáncer oral

A partir de los 40 años, se recomienda realizarse una autoexploración de la cavidad oral cada 6 meses.

Pasos sencillos de realizar que son claves para la prevención del cáncer oral:

- 1.** Ponte frente a un espejo y palpa tu cuello para buscar bultos que no sean normales.
- 2.** Observa tus labios por dentro y por fuera por si sufren algún cambio en su color, forma o consistencia.
- 3.** Observa, también, tus encías, paladar y mucosas para detectar cambios como los anteriores.
- 4.** Saca la lengua para ver con detenimiento el dorso. Busca alteraciones que sean anormales.
- 5.** Levanta tu lengua, palpa de atrás hacia adelante y busca debajo de ella alteraciones de forma, color, etc.
- 6.** Abre la boca y busca detrás de tus dientes inferiores.
- 7.** Echa la cabeza hacia atrás para ver tu paladar y observar cambios.

El cáncer oral puede presentarse de muy diversas formas, pero es importante tener en cuenta signos que son prioritarios.

NO siempre estos son sinónimos de cáncer oral pero, ante ellos, es importante acudir al dentista para establecer un diagnóstico real.

Acude a tu dentista si detectas

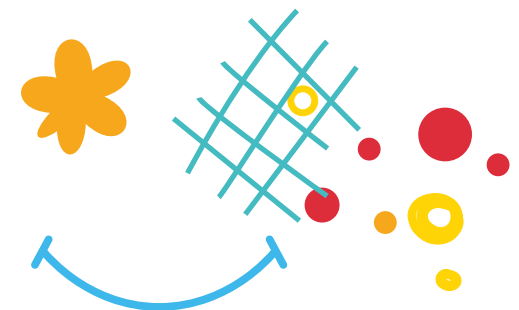
- Aparición de aftas o llagas en los labios o en la boca que no cicatrizan. Es uno de los signos más frecuentes de la aparición del cáncer oral.
- Una mancha o parche blanco o rojo en la parte interna de la boca (lengua, suelo de boca, encías, etc.) que permanece en el tiempo.
- Dificultad, dolor o molestia persistente al tragar.
- Bultos en la cavidad oral o en el cuello.
- En el caso de tener prótesis, que esta no se ajuste correctamente por hinchazón de cualquier tejido dentro de la cavidad oral.
- Dientes flojos.
- Dolor de oído.
- Pérdida espontánea de peso.

Uno de los peligros reales del cáncer oral es que, en sus primeras etapas, puede pasar desapercibido. Puede ser indoloro y es posible que las lesiones sean mínimas.

Tu dentista es el profesional que mejor puede diagnosticar las lesiones malignas y potencialmente malignas que se produzcan en tu boca.

Ante posibles indicios, la biopsia oral, que puede realizar el dentista, es el mejor medio para saber si una lesión oral es un cáncer o un precáncer, con lo que podremos tener un diagnóstico precoz y mejorar las probabilidades de supervivencia.

El principal peligro del cáncer oral radica en su tardío diagnóstico, que provoca la muerte de más del 25% de los pacientes.



Vídeo para aprender a autoexplorar la boca



¡Tu dentista puede salvar tu vida!