

## [ La especialista ]

# ¡Tengo la boca seca!

**Se calcula que el 40% de la población mayor de 50 años sufre este problema, que muchas veces está provocado por el uso de fármacos.**



**María Queiroz Ocampo**

ODONTÓLOGA. Junta del Colegio de Odontólogos y Estomatólogos

**C**ada vez más, y con mayor frecuencia, concurren a nuestras consultas, pacientes que se quejan de tener la boca seca, pero ¿por qué pasa esto? Para entenderlo mejor, empecemos por el principio.

**¿QUÉ ES LA SALIVA Y PARA QUÉ SIRVE?** La saliva es un fluido fundamental y necesario secretado por un conjunto de glándulas llamadas salivales, de las que la más conocida por su tamaño e importancia es la parótida. Su función primordial es mantener a raya las infecciones, ya que contiene componentes antimicrobianos acompañados de sustancias calmantes y analgésicas. Un buen flujo salival regula la microflora bacteriana de la boca y la mantiene en equilibrio.

La saliva nos facilita la masticación, la deglución y el habla. Además, protege los tejidos blandos, lubrica la cavidad bucal y la orofaringe y remineraliza los dientes y muelas.

¿Qué pasa cuando nos quejamos de que sentimos la boca seca? Esa sensación de que existe una disminución o ausencia de la cantidad de saliva es lo que conocemos como síndrome de la boca seca o xerostomía, aunque se puede tener ese síntoma aun teniendo una secreción salival normal.

Tanto es así que más del 40% de

la población mayor de 50 años padece este problema.

#### CAUSAS DE ESTA ALTERACIÓN.

La causa más frecuente es el uso de ciertos fármacos que producen una hipofunción de las glándulas salivales. Existen más de 500 familias de medicamentos que pueden producir como efecto no deseado la sequedad bucal por falta de saliva, fármacos tan habituales como los antidepresivos tricíclicos, antihistamínicos, antihipertensivos, ansiolíticos, analgésicos, diuréticos, antiépilépticos, antiinflamatorios, etc. Este mismo efecto también lo provocan:

-Los tratamientos oncológicos como la quimioterapia y la radioterapia de cabeza y cuello.

-Las alteraciones del sistema inmunológico, como esclerosis múltiple y/o terapias inmunosupresoras.

-Las enfermedades sistémicas como la diabetes, artritis reumatoide, el lupus eritematoso, la esclerodermia y dermatomiositis.

-Estenosis (estrechamiento) de los conductos que llevan la saliva de las glándulas que las producen hasta la boca.

-Algunos hábitos como el alcohol, el tabaco o incluso seguir una dieta blanda.

-Envejecimiento.

-Los cambios hormonales que se producen con la edad, más frecuentes en mujeres al llegar a la menopausia. También aparece este fenómeno asociado al embarazo.

**CONSECUENCIAS.** Los efectos de sufrir boca seca para nuestra salud serían:

-Caries. Muy características en cuellos y raíces dentarias, son muy agresivas y de rápida evolución.

#### Para no olvidar

##### Xerostomía: por qué se produce y soluciones

► La xerostomía es una patología cada vez más frecuente que tiene un gran impacto sobre nuestra vida cotidiana.

► Podemos controlar sus síntomas siguiendo unas medidas higiénicas y dietéticas correctas.

##### Algunos datos sobre este síndrome

► Su causa más usual es el consumo de medicamentos.

► Es el origen más común de caries en el adulto.

► Resulta más frecuente en mujeres.

► Se puede presentar síntoma de boca seca aun teniendo una secreción salival normal.

##### Pautas para tratar de mantener el problema a raya

► En primer lugar, hay que mantener una óptima higiene oral (dientes, encías y mucosas).

► Controlar hábitos nocivos como pueden ser el consumo de alcohol o de tabaco.

► Hay que masticar bien los alimentos, escogiendo aquellos que tengan una textura consistente.

► Ayuda a combatir este problema el beber muchos líquidos, especialmente agua e infusiones.

► Los chicles con xilitol estimulan la producción de saliva y lubrican las mucosas, por lo que también contribuyen a aminorar el síndrome de la boca seca.



-Inflamación y sangrado de las encías. Al disminuir la cantidad de saliva, se forma con más facilidad la placa bacteriana, que no desaparece porque no existe la acción antimicrobiana de la saliva.

-Enfermedad periodontal (piorrea). Consecuencia de la anterior.

-Mal aliento (halitosis).

-Fisuras en lengua y labios.

-Úlceras.

-Sensibilidad dental.

-Dificultad para tragar y apreciar los distintos sabores.

-Problemas de adaptación a las prótesis dentales.

-Queilitis angular (boqueras).

-Disfonías y dificultad para hablar.

-Candidiasis (hongos).

**TRATAMIENTO.** Este pasa por tomar abundantes líquidos, masticar bien los alimentos y que estos sean consistentes y suprimir algunos hábitos perjudiciales, como el alcohol o el tabaco.

También se recomienda utilizar productos que estimulen la secreción de saliva, manteniendo una perfecta higiene bucal, prestando atención a dientes, encías y mucosas. Las pastas con flúor y agentes remineralizantes son de gran ayuda.

**INFORMACIÓN REMITIDA POR EL** Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de Lugo

