

¿Cómo cuidar tu boca de las llagas?

Durante la quimioterapia o radioterapia pueden aparecer llagas o irritación en la boca.

Con estos cuidados puedes prevenirlas y sentirte mejor.



Pequeños cuidados, grandes diferencias

Hábitos diarios que ayudan



1. Higiene suave y constante

- Lava tus dientes con un cepillo suave después de cada comida y antes de dormir.
- Usa una pasta dental suave, sin menta ni sabor fuerte.



2. Enjuagues frecuentes

- Enjuaga tu boca varias veces al día con agua tibia y bicarbonato (1/2 cda. en un vaso de agua).
- También puedes usar enjuague sin alcohol.



3. Mantente hidratada

- Bebe agua frecuentemente durante el día.
- La boca seca irrita más y facilita la aparición de llagas.



4. Alimentación amigable

- Elige alimentos suaves, frescos y no picantes.
- Evita comidas ácidas, muy saladas o asperas.
- Prefiere purés, sopas, yogur, gelatina, licuados y alimentos a temperatura ambiente.



5. Evita irritantes

- No fumes ni consumas alcohol.
- Evita enjuagues con alcohol o con sabor fuerte.



6. Revisa tu boca

- Revisa tu boca todos los días con ayuda de un espejo.
- Informa a tu médico si aparecen llagas, enrojecimiento o dolor.

Si ya tienes llagas, esto puede aliviarte

- ✓ Enjuaga con agua y bicarbonato 4 o 6 veces al día.
- ✓ Puedes usar crema o soluciones recomendadas por tu médico.
- ✓ Aplica con un hisopo sobre la llaga si te lo indicaron.
- ✓ Toma analgésicos según lo indicado para el dolor.
- ✓ Come alimentos suaves y fríos (no helados) que no irriten.
- ✓ Descansa lo suficiente.



Busca ayuda médica si:

- Las llagas no mejoran en pocos días.
- Tienes dolor muy fuerte que no te deja comer o beber.
- Hay sangrado, pús o fiebre.
- Hay enrojecimiento que empeora.

Tu equipo de salud está para apoyarte, no dudes en consultar.



Recuerda

- Cada persona es diferente y los tratamientos también.
- Estos consejos no reemplazan las indicaciones de tu médico.
- Él o ella conoce tu caso y puede orientarte mejor.



Oncoayuda, A.C.®

oncoayuda.org