



LA BOCA SECA

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE EE. UU.
Institutos Nacionales de la Salud





¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LA BOCA SECA?

La boca seca es la sensación de que no hay suficiente saliva en la boca.

Todos tenemos la boca seca de vez en cuando, por ejemplo, cuando estamos nerviosos, alterados o estresados. Sin embargo, si usted tiene la boca seca todo o la mayor parte del tiempo, puede ser incómodo y provocar problemas graves de salud. También puede ser una señal de ciertas enfermedades o trastornos.

Si no tiene suficiente saliva, puede presentar caries dental u otras infecciones en la boca. También es posible que no obtenga los nutrientes que necesita si no puede masticar o tragar ciertos alimentos.

Tener la boca seca no es una parte natural del envejecimiento. Por lo tanto, si cree que tiene sequedad en la boca, consulte con un dentista o médico. Hay cosas que puede hacer para sentir alivio.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES Y LOS SÍNTOMAS?

- una sensación pegajosa y de sequedad en la boca;
- problemas para masticar, tragar, saborear o hablar;
- una sensación de ardor o picazón en la boca o la garganta;
- una sensación de sequedad en la garganta;
- labios partidos;
- una sensación de lengua seca, áspera o “peluda”, o una lengua enrojecida o con apariencia agrietada y fisurada;
- llagas en la boca;
- infecciones recurrentes en la boca o en la garganta.



El término técnico para la boca seca es xerostomía.

¿QUÉ CAUSA LA BOCA SECA?

La boca seca ocurre cuando no funcionan bien las glándulas de la boca que producen la saliva. Debido a esto, puede no haber suficiente saliva para mantener la boca húmeda. Hay varias razones por las que estas glándulas (llamadas glándulas salivales) podrían no funcionar bien.

- **Efectos secundarios de algunos medicamentos.** Existen más de 400 medicamentos que pueden hacer que las glándulas salivales produzcan menos saliva. Por ejemplo, los medicamentos para la presión arterial alta y para la depresión a menudo causan sequedad en la boca.
- **Enfermedades.** Algunas enfermedades afectan las glándulas salivales. Por ejemplo, la enfermedad de Sjögren, la diabetes, el VIH/SIDA y la hepatitis C pueden hacer que se seque la boca.
- **Radioterapia.** Las glándulas salivales se pueden dañar si se exponen a radiación durante el tratamiento contra el cáncer.
- **Quimioterapia e inmunoterapia.** Los medicamentos que se usan en el tratamiento contra el cáncer pueden causar hinchazón y daño en las glándulas salivales y hacer que las glándulas produzcan menos saliva o que esta se ponga más espesa. Esto da como resultado que la boca se sienta seca.
- **Daño a los nervios.** Las lesiones en la cabeza o en el cuello pueden dañar los nervios que envían señales a las glándulas salivales para que produzcan saliva.

Algunas personas sienten que tienen la boca seca aun cuando las glándulas salivales les funcionan correctamente. Es posible que las personas con ciertos trastornos, como la enfermedad de Alzheimer o aquellas que han tenido un ataque (derrame) cerebral, no puedan sentir que tienen la boca húmeda.

¿CÓMO TRATARÁ EL DENTISTA O EL MÉDICO LA BOCA SECA?

El tratamiento para la boca seca dependerá de la causa del problema.

- Si la sequedad de la boca es el resultado de los medicamentos que toma, el médico puede cambiarle el medicamento o ajustar la dosis.
- Si las glándulas salivales no le funcionan correctamente pero aún pueden producir un poco de saliva, el médico o el dentista puede darle un medicamento que las ayude a funcionar mejor.
- Él o ella puede sugerirle que use saliva artificial u otros productos para evitar la pegajosidad y mantener húmeda la boca.





¿QUÉ PUEDO HACER PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS?

- Tome bastante agua (de 8 a 12 vasos de ocho onzas al día).
- Evite o limite las bebidas que tengan cafeína, como el café, el té y algunas sodas. La cafeína puede reseca la boca.
- Tome agua o bebidas sin azúcar durante las comidas. Esto le ayudará a masticar y a tragar con más facilidad. También puede mejorar el sabor de los alimentos.
- Mastique goma de mascar sin azúcar o chupe caramelos o dulces duros sin azúcar para estimular el flujo de la saliva. Los dulces con sabor cítrico, de canela o de menta son buenas alternativas. Algunas gomas de mascar sin azúcar y dulces sin azúcar contienen xilitol y **podrían** ayudar a evitar la caries.
- No consuma tabaco ni alcohol porque secan la boca.
- Sepa que los alimentos picantes o salados pueden causar dolor o ardor si tiene la boca seca.
- Use un humidificador por la noche.

¿CÓMO PUEDO MANTENER LOS DIENTES SANOS?

La boca seca puede aumentar la probabilidad de presentar caries dental. Por lo tanto, asegúrese de:

- Cepillarse los dientes suavemente por lo menos dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves. Pregúntele al dentista qué tipo de cepillo de dientes, regular o eléctrico, es el adecuado para usted.
- Usar seda dental de manera regular.
- Usar pasta de dientes con fluoruro. La mayoría de las pastas de dientes que venden en los supermercados y las farmacias contienen fluoruro.
- Evitar los alimentos pegajosos y azucarados. Si los consume, cepílese los dientes apenas termine.
- Visitar al dentista para un chequeo por lo menos dos veces al año. Es posible que el dentista también le sugiera usar un enjuague bucal con fluoruro o un gel de fluoruro (parecido a una pasta de dientes) con receta, o un enjuague bucal con fluoruro de venta libre.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD DE SJÖGREN:

Los síntomas principales de la enfermedad de Sjögren son sequedad en los ojos y en la boca, y una inmensa fatiga. Para obtener información sobre la enfermedad de Sjögren, comuníquese con:

Sjögren's Disease Clinic
National Institute of Dental
and Craniofacial Research
Building 10, Room 1N110
10 Center Drive MSC 1190
Bethesda, MD 20892-1190
301-594-3097

Sjögren's Foundation
10701 Parkridge Blvd.,
Suite 170
Reston, VA 20191
301-530-4420
www.sjogrens.org

National Institute of Dental
and Craniofacial Research
1-866-232-4528
www.nidcr.nih.gov/espanol

*Esta publicación se puede
reproducir sin necesidad de
pedir autorización.*



Instituto Nacional
de Investigación
Dental y Craneofacial

NIH Publicación No. 23-3174S
septiembre 2023

*NIH...Transformación de
Descubrimientos en Salud*