

## ¿Boca seca? Lo que debe saber

Llamada xerostomía, la boca seca se caracteriza por una disminución de la saliva. Es un efecto común de ciertas medicaciones, condiciones de salud y mucho más, y puede tener efectos graves en sus dientes.

### Causas

La boca seca puede ser causada por elecciones de estilos de vida, condiciones médicas y cambios biológicos en el cuerpo. Esta es una lista de algunos de los muchos factores asociados con la xerostomía:

### Estilo de vida

- **Deshidratación.** El no beber suficiente agua, obviamente, puede dejarle la boca seca.
- **Deportes y ejercicios.** El ejercicio intensivo, como el correr, produce sequedad en la boca de manera notoria, ya que los atletas inhalan por la boca
- **Cigarrillos y masticar tabaco.** Ya sea que fume o mastique tabaco, esta sustancia adictiva interrumpe su flujo de saliva y destruye los anticuerpos que combaten la caries.
- **Alcohol.** Si bebe pequeñas cantidades o se hace gárgaras con enjuague bucal a base de alcohol sus tejidos orales pueden quedarle secos e irritados.
- **Drogas ilegales.** La heroína, cocaína y las anfetaminas (como el MDMA y el éxtasis) pueden dejar la boca seca y propensa a las caries.

### Cambios naturales

- **Cambios hormonales.** La disminución del estrógeno, como sucede luego de la menopausia, puede estar ligada a la sequedad de la boca.
- **Edad.** Cuanto mayor sea, más probabilidades tendrá de sufrir xerostomía.

### Problemas de salud

- **Ciertos medicamentos recetados y tratamientos médicos.** Una gama de medicamentos, desde tratamientos contra el cáncer hasta antihistamínicos, pueden producir una boca seca.
- **Asma.** El uso de inhaladores puede secar la boca, como así también el respirar por la boca, que es una consecuencia normal del asma.
- **Síndrome de Sjögren.** Esta enfermedad autoinmune produce sequedad en la boca y en los ojos.
- **Diabetes tipo 2.** La boca seca es uno de los síntomas de esta enfermedad sistémica.
- **Trastornos alimenticios.** El no alimentarse o el eliminar alimentos puede disminuir la producción de saliva del cuerpo.
- **Daños de las glándulas salivales.** Ya sea provocado por traumas físicos o por vomitar frecuentemente, el daño de la glándula salival puede causar problemas con la producción de saliva.
- **VIH/SIDA.** La boca seca es un síntoma común entre las personas que tienen VIH-positivo.
- **Mal de Alzheimer.** Olvidarse de tomar suficiente agua y de tomar los medicamentos recetados pueden contribuir a la sequedad de la boca entre los pacientes con demencia.

## **Efectos de la boca seca**

Si no se trata, la xerostomía pone su boca en riesgo ante los problemas dentales graves. ¿Sabía que una encuesta de atletas olímpicos reveló que este grupo de personas tiene mayor riesgo de tener caries? La causa resultó ser la boca seca: un resultado del ejercicio intensivo.

La saliva es la encargada de eliminar las partículas de comida, de mantener los tejidos bucales húmedos y de combatir las bacterias que producen las caries. Su saliva incluso contiene anticuerpos especiales que ayudan a detener el avance de las caries antes de que aparezcan. Cuando tiene poca saliva, se estimula la proliferación de bacterias dañinas, lo que pone su boca en riesgo.

Los problemas resultantes pueden incluir caries, la enfermedad de las encías, la pérdida de dientes, el síndrome de boca ardiente, dificultad para tragar y problemas con el sabor.

## **Cómo aliviar la sequedad de la boca**

Siga estos consejos para aliviar y proteger sus dientes:

- Beba más agua.
- Cepíllese los dientes y use hilo dental dos veces por día.
- Coma de manera regular.
- Evite el alcohol, la cafeína, las bebidas gaseosas y fumar.
- Evite las comidas con mucha sal.
- Evite las comidas con mucha sal.
- Use saliva artificial, disponible en su farmacia local.
- Visite al dentista regularmente. Pídale asesoramiento específico según su afección.

Si la sequedad de la boca no desaparece luego del tratamiento, consulte con su médico y su dentista. El estado clínico puede ser un signo de una enfermedad grave.