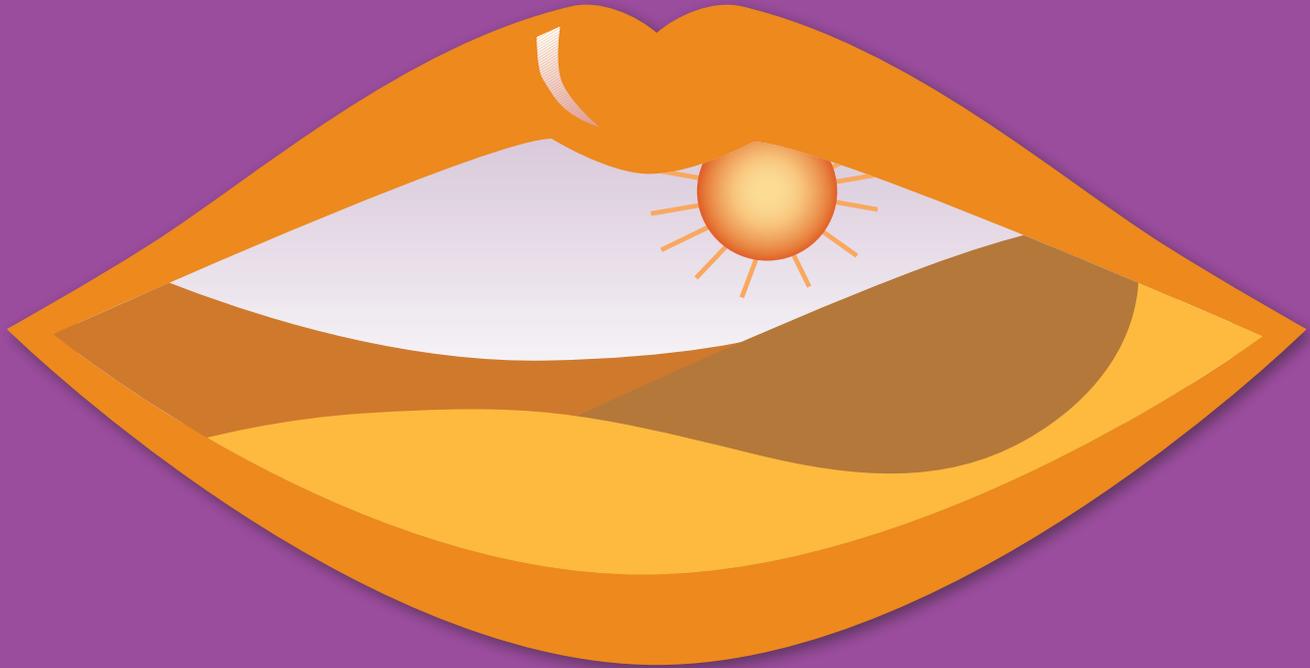


# LA BOCA SECA



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE EE. UU.

Institutos Nacionales de la Salud



## ¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LA BOCA SECA?

La boca seca o sequedad bucal, llamada xerostomía por los profesionales de salud, es una sensación de que falta saliva en la boca.

Todos tenemos la boca seca de vez en cuando, por ejemplo, cuando estamos nerviosos, afligidos o con mucho estrés.

Sin embargo, si usted tiene la boca seca todo el tiempo, o la mayoría del tiempo, puede ser incómodo y puede llevar a problemas graves de la salud. También puede ser una señal de ciertas enfermedades o problemas médicos.

## LA BOCA SECA...

- puede causar dificultades para saborear, masticar, tragar y hablar
- puede aumentar la probabilidad de desarrollar caries dental y otras infecciones en la boca
- puede ser causada por ciertos medicamentos o tratamientos médicos

La boca seca no es una parte natural del envejecimiento. Por lo tanto, si usted cree que tiene boca seca, consulte con su dentista o médico. Hay cosas que usted puede hacer para sentir alivio.

*El término técnico para la boca seca es xerostomía.*

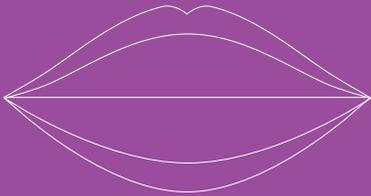
## LOS SÍNTOMAS DE LA BOCA SECA INCLUYEN:

- una sensación pegajosa y de sequedad en la boca
- problemas para masticar, tragar, saborear o hablar
- una sensación de ardor en la boca
- una sensación de sequedad en la garganta
- labios partidos
- lengua seca y áspera
- llagas en la boca
- una infección en la boca

## ¿POR QUÉ LA SALIVA ES TAN IMPORTANTE?

La saliva no solo mantiene la boca húmeda. La saliva también:

- ayuda a digerir los alimentos
- protege a los dientes de la caries
- previene la infección al controlar las bacterias y hongos en la boca
- hace posible que usted pueda masticar y tragar



Si no tiene suficiente saliva, usted puede desarrollar 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.

## ¿QUÉ CAUSA LA BOCA SECA?

La boca seca ocurre cuando las glándulas en la boca que producen la saliva no funcionan bien. 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.

Algunas personas sienten que tienen la boca seca aun cuando las glándulas salivales les están funcionando bien. Hay ciertos problemas médicos como la enfermedad de Alzheimer o los derrames o ataques cerebrales, que pueden hacer más difícil sentir que la boca está húmeda.

- **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 hacen que se seque la boca.

*Algunas personas sienten que tienen la boca seca aun cuando las glándulas salivales les están funcionando bien. Hay ciertos problemas médicos como la enfermedad de Alzheimer o los derrames o ataques cerebrales, que pueden hacer más difícil sentir que la boca está húmeda.*



- **Enfermedades.** Algunas enfermedades afectan las glándulas salivales. Por ejemplo, el síndrome de Sjögren, el VIH/SIDA y la diabetes pueden causar sequedad bucal.
- **Radioterapia.** Las glándulas salivales se pueden dañar si son expuestas a radiación durante el tratamiento para el cáncer.
- **Quimioterapia.** Los medicamentos que se usan en el tratamiento para el cáncer pueden hacer que la saliva se ponga más espesa, haciendo que la boca se sienta seca.
- **Daño a los nervios.** Las lesiones a la cabeza o al cuello pueden dañar los

nervios que envían señales a las glándulas salivales para que produzcan la saliva.

### ¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA LA BOCA SECA?

El tratamiento para la boca seca depende de lo que esté causando el problema. Si usted cree que tiene sequedad bucal, consulte con su dentista o médico. Ellos intentarán determinar la causa.

- Si la sequedad bucal que usted tiene es el resultado de medicamentos, su médico puede cambiarle el medicamento o ajustar la dosis.

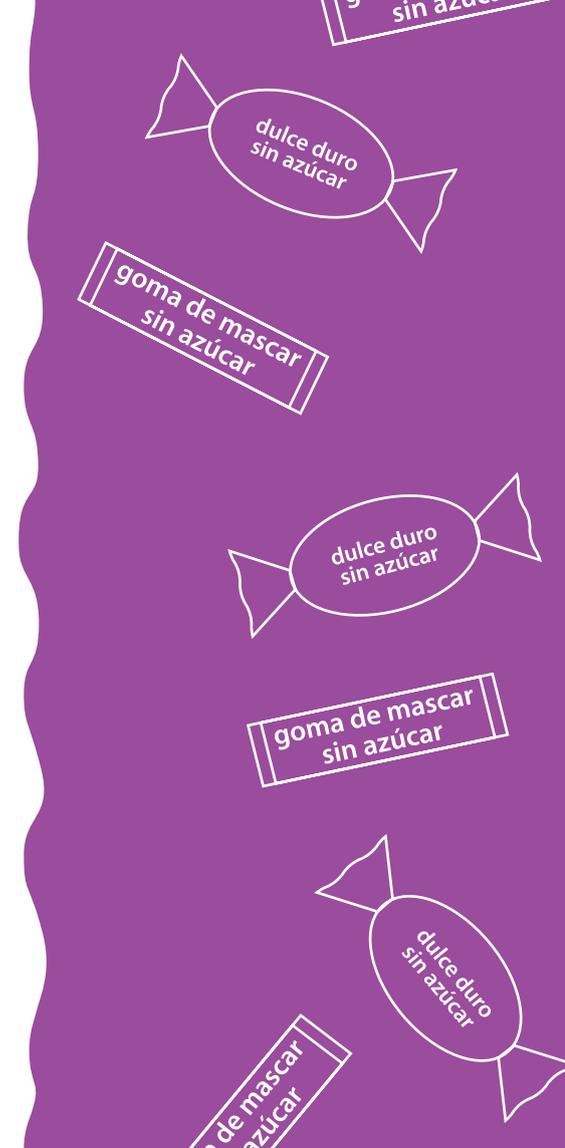
- Si las glándulas salivales no le están funcionando bien pero aún pueden producir un poco de saliva, su médico o dentista puede darle un medicamento que las ayude a funcionar mejor.
- Su médico o dentista puede sugerirle que use saliva artificial para mantener la boca húmeda.

### ¿QUÉ PUEDO HACER?

- Tome sorbos frecuentes de agua o de bebidas sin azúcar.
- Evite 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 tragar con más facilidad. También puede mejorar el sabor de los alimentos.
- Mastique goma de mascar sin azúcar o chupe dulces duros (caramelos) 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 prevenir la caries.

- No use tabaco ni alcohol porque secan la boca.



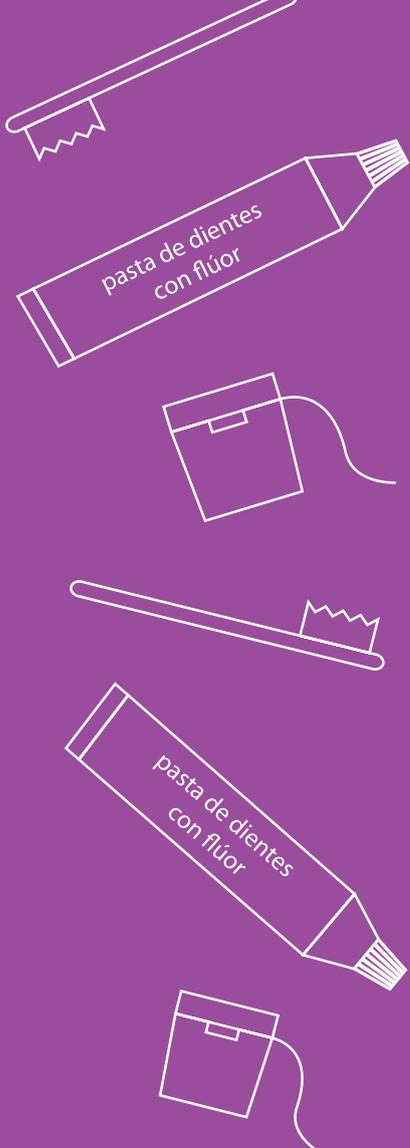
- Tenga en cuenta que los alimentos picantes o salados pueden causar dolor si tiene la boca seca.
- Use un humidificador por la noche.

### CONSEJOS PARA MANTENER LOS DIENTES SANOS

Recuerde, si usted tiene sequedad bucal, debe tener más cuidado para mantener los dientes sanos. Asegúrese de:

- Cepillarse los dientes suavemente por lo menos dos veces al día.
- Usar seda dental regularmente.

- Usar pasta de dientes con flúor (también conocido como fluoruro). La mayoría de las pastas de dientes que venden en los supermercados y las farmacias contienen flúor.
- Evitar alimentos pegajosos y azucarados. Si los come, cepílese los dientes apenas termine.
- Visitar a su dentista para un chequeo por lo menos dos veces al año. Es posible que su dentista también le recete un gel de flúor (parecido a una pasta de dientes) para ayudar a prevenir la caries dental.



## PARA INFORMACIÓN SOBRE EL SÍNDROME DE SJÖGREN:

Los síntomas más importantes del síndrome de Sjögren son sequedad en la boca y en los ojos. Para información sobre el síndrome de Sjögren, comuníquese con:

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

Visite [www.nidcr.nih.gov](http://www.nidcr.nih.gov) y haga una búsqueda para "sjogren's syndrome clinic"

Sjögren's Syndrome Foundation, Inc.  
10701 Parkridge Blvd., Suite 170  
Reston, VA 20191  
301-530-4420 (inglés)  
[www.sjogrens.org](http://www.sjogrens.org)

**PARA MÁS COPIAS COMUNÍQUESE CON:**

National Institute of Dental and Craniofacial Research  
National Oral Health Information Clearinghouse  
1 NOHIC Way  
Bethesda, MD 20892-3500  
1-866-232-4528  
[www.nidcr.nih.gov/espanol](http://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. 19-3174S  
mayo 2019

*NIH...Transformación de Descubrimientos en Salud*