

# LA SALUD ORAL Y EL ENVEJECIMIENTO

## INFORMACIÓN PARA CUIDADORES



## LA BOCA SECA Y LAS PERSONAS MAYORES

La sequedad bucal es la sensación de que no hay suficiente saliva en la boca. Las causas frecuentes de la sequedad bucal en las personas mayores incluyen los efectos secundarios de ciertos medicamentos y la deshidratación, es decir, cuando se pierde más líquido del que se ingiere.

La boca seca puede causar dificultad para masticar, tragar o incluso hablar. Tener menos saliva también aumenta el riesgo de presentar caries o infecciones causadas por hongos en la boca, ya que la saliva ayuda a controlar los gérmenes dañinos.

Cuando la boca está seca, es posible que una dentadura postiza se sienta incómoda y no encaje tan bien. Además, cuando no hay suficiente saliva, la dentadura postiza puede rozar las encías o el paladar y causar zonas dolorosas.

Es importante saber que tener la boca seca no es parte del proceso de envejecimiento en sí. Sin embargo, muchas personas mayores toman medicamentos que pueden secar la boca, y tomar más de uno de estos puede empeorar la sequedad en la boca. Por ejemplo, los medicamentos para la presión arterial alta, la depresión y los problemas de control de la vejiga a menudo causan sequedad en la boca. (Sin embargo, no haga ningún cambio en sus medicamentos sin consultar primero al médico.)

Algunas personas sienten que tienen la boca seca aun si las glándulas salivales funcionan correctamente. Las personas con ciertos problemas médicos, como la enfermedad de Alzheimer o aquellas que han sufrido un ataque (derrame) cerebral, podrían no sentir que la boca está húmeda.

### ¿SABÍA USTED?

### ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA BOCA SECA?

- **Efectos secundarios de algunos medicamentos.** Cientos de medicamentos pueden hacer que las glándulas salivales produzcan menos saliva.
- **Deshidratación.** Las personas mayores son más propensas a deshidratarse que las personas más jóvenes.
- **Enfermedades.** La diabetes, el síndrome de Sjögren y el VIH/SIDA pueden causar sequedad en la boca.
- **Radioterapia.** Las glándulas salivales pueden dañarse si son expuestas a la radiación durante el tratamiento del cáncer.
- **Quimioterapia.** Los medicamentos que se usan para tratar el cáncer pueden hacer que la saliva sea más espesa, esto causa que la boca se sienta seca.
- **Daño a los nervios.** Las lesiones en la cabeza o el cuello pueden dañar los nervios que hacen que las glándulas salivales produzcan saliva.

## ¿QUÉ PASA SI LA PERSONA A QUIEN CUIDA TIENE LA BOCA SECA?

Asegúrese de que consulte con un dentista o médico que pueda ayudar a determinar qué le está causando la sequedad en la boca y sugerir tratamientos adecuados. Si la sequedad en la boca es producida por los medicamentos que toma, el dentista o el médico podría recomendar cambiar los medicamentos o ajustar las dosis. Otros tratamientos pueden incluir un medicamento que ayuda a que las glándulas salivales funcionen mejor y la saliva artificial para mantener la boca húmeda.

### TAMBIÉN LE PUEDE SUGERIR A LA PERSONA A QUIEN CUIDA QUE:

- Tome agua o bebidas sin azúcar con frecuencia, especialmente con las comidas. Esto hará que le sea más fácil masticar y tragar. También puede mejorar el sabor de los alimentos.
- Evite las bebidas con cafeína, como el café, el té y algunas sodas. La cafeína puede reseca la boca.
- Mastique goma de mascar sin azúcar o chupe dulces duros (caramelos) sin azúcar para estimular el flujo de saliva; los dulces con sabor a cítricos, a canela o a menta son buenas alternativas. Algunas gomas de mascar y dulces sin azúcar contienen xilitol y **podrían** ayudar a prevenir las caries.
- No consuma tabaco ni alcohol porque resecan 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.

### PARA MANTENER UNA BUENA SALUD ORAL, LA PERSONA TAMBIÉN DEBERÍA:

- cepillarse los dientes suavemente por lo menos dos veces al día con pasta de dientes con flúor;
- usar la seda dental de manera regular;
- evitar los alimentos pegajosos o azucarados o, si los consume, cepillarse los dientes inmediatamente después;
- enjuagarse con agua después de usar un inhalador o tomar cualquier medicamento en forma de jarabe;
- elegir pastillas para la tos, vitaminas y antiácidos sin azúcar;
- usar un enjuague bucal con flúor que no contenga alcohol.

## LAS CONSULTAS REGULARES AL DENTISTA

La persona a quien cuida debe visitar al dentista incluso si ya no le quedan dientes naturales. Consulte al dentista de inmediato sobre cualquier cambio en la boca, como llagas, dolor, hinchazón, o sangrado de las encías.

Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial • 1-866-232-4528 • [www.nidcr.nih.gov](http://www.nidcr.nih.gov)  
*Esta publicación se puede reproducir sin necesidad de pedir autorización.*