

## Autoexploración como ayuda al diagnóstico precoz del cáncer oral

### ¿Qué es cáncer oral?

Cáncer oral es un tumor maligno que puede aparecer en cualquier parte de la boca.

### ¿Cuál es la apariencia de un cáncer oral?

Un cáncer oral puede aparecer como una úlcera, un bulto, una pequeña herida, o una placa roja y/o blanca, que no sean atribuible a heridas previas, y que no se curan o mejoran sensiblemente en un plazo de dos semanas.



### ¿Cuántas personas desarrollan cáncer oral?

En España aparecen entre 6 y 12 casos nuevos cada año, de cáncer de boca en varones por cada 100.000 habitantes y en torno 2 casos nuevos en mujeres, cada año por cada 100.000 habitantes. Esta incidencia tiene valores intermedios respecto al resto de los países de Europa.

### ¿Quién está en riesgo de desarrollar un cáncer oral?

El cáncer de boca tiene unos factores de riesgo claramente identificados. El riesgo de desarrollar un cáncer de boca es mayor si fuma, bebe alcohol en cantidades importantes o si se masca tabaco. Una exposición excesiva al sol (para el cáncer de labios), así como una mala higiene dental, una prótesis o unos dientes afilados o rotos pueden también predisponer al desarrollo de un cáncer oral, mientras que una dieta rica en fruta y verdura fresca, pescado y aceite, particularmente de oliva, puede contribuir a reducir el riesgo de desarrollar cáncer.



### ¿Se puede prevenir el desarrollo de cáncer oral?

Por supuesto que sí. Solo hay que dejar/reducir el consumo de tabaco y alcohol, proteger los labios si éstos están expuestos diariamente al sol, tratar los dientes y prótesis afilados o rotos, y aumentar el consumo diario de frutas, verduras, pescado y aceite de oliva.

### ¿Puede uno por sí mismo ayudar a detectar o sospechar que tiene cáncer oral?

Sí puede. Solo basta con examinarse la boca periódicamente.

Si se detectan lesiones, llamadas precancerígenas (placas blancas y/o rojas, que no desaparecen después de 2 semanas, es necesario hacer una revisión por parte del dentista, ya que una detección precoz del cáncer oral aumenta enormemente las probabilidades de curarse y sobrevivir. La exploración periódica de toda la boca por parte del dentista es fundamental para diagnosticar esta enfermedad en sus fases iniciales.

### ¿Cómo puede uno hacerse una exploración bucal?

Una exploración propia busca detectar la presencia eventual en la mucosa (cobertura roja y suave de las partes internas de la boca) de lesiones rojas y/o blancas, con/sin úlceras,

las cuales no desaparecen después de 2 semanas. *¡Estas lesiones no son necesariamente dolorosas!!* Una exploración propia podría hacerse de manera rutinaria y cada seis meses cuando se pasan los 40 años de edad. En cualquier caso, esta auto-exploración nunca puede sustituir las visitas periódicas a su dentista.

Hacerse una exploración uno mismo es simple, rápido y no requiere instrumentos particulares. Una buena fuente de luz, un espejo, y el mango de una cuchara o tenedor son suficientes.

### **Pasos para realizar una exploración propia:**

1. Enfrente del espejo, mirarse los labios de cerca
2. Con la boca cerrada, doblar el labio superior e inferior hacia fuera y observar el tejido interno.
3. Con la boca abierta, y con la ayuda del mango de una cuchara o tenedor, mover las mejillas hacia arriba y hacia atrás, y hacia abajo y hacia atrás, para observar las paredes internas de la boca y su ángulo.
4. Con la boca abierta, examinar la parte de atrás de los dientes de abajo.
5. Sacando y metiendo la lengua, mirar en su parte de atrás, y moviéndola hacia la izquierda y la derecha, examinar los laterales de la lengua desde la punta hasta su parte del fondo.
6. Tocando el paladar con la punta de la lengua, examinar ésta y su mucosa de abajo.
7. Dejando la punta de la lengua en contacto en el paladar, mover la lengua hacia la derecha y hacia la izquierda y examinar su mucosa de abajo.
8. Moviendo la cabeza hacia atrás, intentar examinar el paladar.

