

# CÁNCER ORAL

## Vigila tu boca, evita el cáncer oral.

En las siguientes Fichas informativas encontraras una información útil sobre varios aspectos del cáncer oral: cuáles son los signos de alarma, cómo y cuándo hacerse una autoexploración de la boca, la importancia del diagnóstico precoz y los principales factores de riesgo.



**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS DE ESPAÑA

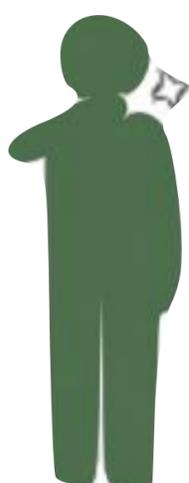


*Sociedad Española  
de Medicina Oral*

# CÁNCER ORAL

## Los síntomas y signos

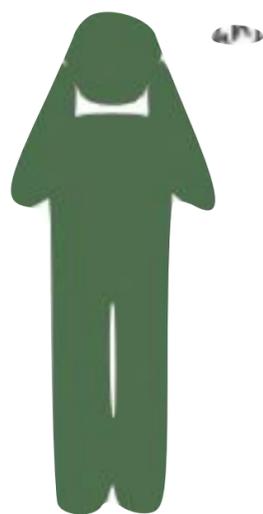
Atento a los signos de alarma



Dolor de garganta persistente



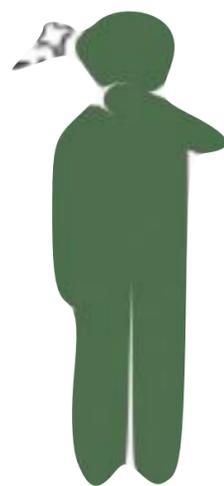
Úlcera que no se cura



Ronquera o cambios en la voz



Inflamación de garganta



Dolor de oído persistente o constante



Bulto en el cuello



Mancha blanca o roja



Obstrucciones nasales persistentes o congestiones

Cualquiera de estos síntomas podría indicar un cáncer oral, ponte en contacto con tu dentista o médico de cabecera inmediatamente.

# CÁNCER ORAL

## La autoexploración en 2 minutos que puede salvarte la vida



Solo necesitas  
un espejo,  
buena luz y  
manos  
limpias

Explórate a ti mismo, en 2 minutos, usando nuestra guía.

1. CARA. Busca hinchazones que no haya notado antes e inspecciona tu piel. Gira la cabeza de un lado a otro, estirando la piel sobre los músculos para que los bultos sean más fáciles de ver.

2. CUELLO. Pasa los dedos por debajo de la mandíbula y palpa ambos lados del cuello. ¿Notas alguna inflamación?
3. LABIOS. Inspecciona el labio superior hacia arriba y del inferior hacia abajo. Fíjate en el interior para ver si hay llagas o cambios de color.
4. ENCÍAS. Examina tus encías para comprobar si notas algo inusual.
5. MEJILLAS. Separa con tu índice una mejilla y después la otra. Busca manchas rojas o blancas. Comprueba si hay úlceras o bultos.

6. LENGUA. Saca suavemente la lengua y examina un lado y luego el otro. Busca hinchazones, úlceras o cambios de color. Examina la parte inferior de la lengua.

### LA DETECCIÓN PRECOZ ES CLAVE

7. SUELO DE LA BOCA Y PALADAR. Inclina la cabeza hacia atrás y observa el paladar. A continuación, levanta la lengua y observa el suelo de la boca. Observar cambios de color, úlceras o hinchazones.



# CÁNCER ORAL

## No retrasar el diagnóstico salva vidas



**RECUERDA:** Ante la más mínima duda, consulta al dentista o a tu médico de cabecera

Mayoritariamente, el cáncer oral se diagnostica en estadios avanzados, lo que empeora la supervivencia de los pacientes. El diagnóstico en estadios avanzados de la enfermedad se debe, fundamentalmente, a retrasos generados por la falta de alerta del paciente.

**¿Cómo estar alerta?**

- ⦿ Existen lesiones no malignas antes de que aparezca el cáncer que se pueden diagnosticar y curar.
- ⦿ Suele presentar signos y síntomas que nos pueden hacer sospechar y que permiten el diagnóstico precoz por el dentista.

**¿Qué aspecto puede tener?**

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.

**¿Dónde aparece con mayor frecuencia?**

La lengua, sus bordes laterales y el suelo de la boca son las localizaciones más frecuentes de estos cánceres. Particularmente, el suelo de la boca y las partes posteriores de la misma son los sitios donde es más difícil identificar las lesiones iniciales.

**Una herida o úlcera en la boca que no cura es, con mucha frecuencia, el primer síntoma de cáncer oral.**

También debemos estar alerta ante...

- Cambios de color en la mucosa de la boca (manchas blancas o rojas)
- Úlceras orales que sangran fácilmente
- Dolor, molestias o bultos en cualquier parte de la boca
- Dificultad para masticar, tragar o hablar
- Imprevista pérdida de peso
- Masa o bulto en el cuello

# CÁNCER ORAL

## Tabaco y alcohol

Fumar y el consumo de alcohol predisponen al cáncer oral. La asociación de ambos multiplica hasta por 35 el riesgo.

Son muchos los factores de riesgo identificados en el cáncer oral pero, con diferencia, el tabaco y el consumo no moderado de alcohol son los más importantes.

### Tabaco

La frecuencia con la que se consume tabaco aumenta la probabilidad de desarrollar cáncer oral y leucoplasia, y así sabemos que las personas fumadoras presentan un riesgo 3 veces mayor de cáncer oral y 7 veces mayor de cáncer faríngeo.

El tabaco contiene numerosos agentes carcinógenos, entre los que destacan las nitrosaminas, los hidrocarburos aromáticos policíclicos y los metales pesados. Asimismo, la formación de radicales libres genera alteraciones en diversas enzimas oxidativas implicadas en la carcinogénesis del cáncer oral. Finalmente, también es importante considerar el efecto térmico provocado por la combustión del tabaco fumado.

### Alcohol

El consumo de alcohol también ha sido clásicamente considerado como un factor de riesgo para el desarrollo de cáncer oral y lesiones orales potencialmente malignas, especialmente, en combinación con el consumo de tabaco. Hoy se sabe que, incluso en no fumadores, el consumo de alcohol por sí mismo aumenta el riesgo de cáncer oral.

Algunos mecanismos explican la asociación del alcohol y el desarrollo de lesiones orales potencialmente malignas y cáncer oral:

- ⦿ El alcohol incrementa la penetración de los carcinógenos mediante el incremento de su solubilidad y de la permeabilidad de la mucosa.
- ⦿ El consumo crónico de alcohol causa atrofia de la mucosa oral permitiendo que el epitelio sea más susceptible a los carcinógenos químicos.
- ⦿ El alcohol potencia la toxicidad de los agentes carcinógenos sobre el ADN y tiene efectos sistémicos tales como malnutrición e inmunosupresión, todo lo cual, finalmente, favorece el desarrollo de cáncer.
- ⦿ El etanol es metabolizado hacia acetaldehído, que se comporta como un agente carcinógeno para las células de la mucosa oral.

# CÁNCER ORAL

## ¿Qué es el VPH?

El virus del papiloma humano (VPH) es una infección vírica común que se transmite entre personas a través del contacto directo. La mayoría de las infecciones son combatidas por el sistema inmunitario y no causan síntomas.

El VPH-16, el mismo virus asociado al cáncer de cuello de útero, también está relacionado con el cáncer oral en las personas más jóvenes con buena salud y sin antecedentes de tabaquismo ni de consumo de alcohol. Estos cánceres por VPH son el tipo de cáncer orofaríngeo que aumenta con mayor rapidez.

Afortunadamente, los cánceres orales por VPH parecen responder mejor al tratamiento y la tasa de supervivencia es mucho mayor.

Los cánceres de boca por VPH tienden a aparecer en la zona posterior de la boca, como la parte posterior de la lengua, la parte posterior de la garganta (orofaringe) y la zona de las amígdalas. Los cánceres de boca por VPH suelen tener un aspecto superficial similar al de una fresa.

### Contraer el VPH

Existe un mayor riesgo asociado a un mayor número de parejas sexuales y/o de sexo oral a lo largo de la vida y a una edad más temprana en la primera relación sexual. Los adultos sexualmente activos tienen un 75% de probabilidades de contraer el VPH a lo largo de su vida. Es posible que nunca sepa que está infectado, ya que no presenta síntomas. Afortunadamente, las infecciones por VPH son combatidas con éxito por el sistema inmunitario del organismo y la infección suele resolverse sin tratamiento.

Sin embargo, en algunas personas, la infección puede persistir o reaparecer. Las personas con infección oral persistente por VPH-16 y 18 tienen un riesgo mucho mayor de padecer cáncer de orofaringe.

### Vacuna

Al vacunarse contra el VPH antes de iniciar la actividad sexual, se reduce el riesgo de cáncer cuando se es mayor. Por ahora, en España la vacuna gratuita contra el VPH solo se ofrece a las adolescentes ya que protege contra el cáncer de cuello uterino.

**"El VPH es una infección común que afecta a 8 de cada 10 personas en algún momento de su vida".**

# CÁNCER ORAL

## Comer sano previene el cáncer oral

### Comer de manera saludable ayuda a prevenir el cáncer oral.

La dieta mediterránea, que incluye el consumo frecuente de frutas y verduras variadas, de cereales y pescados, así como el empleo de aceite de oliva en la cocina y un consumo moderado de carnes y productos lácteos, previene el cáncer oral. Específicamente, un alto consumo de frutas y verduras ha demostrado tener un efecto protector frente a este tipo de cáncer.

#### Frutas y verduras

El ingerir al menos una pieza de fruta diaria y vegetales y/o frutas ayuda a reducir el riesgo de esta neoplasia. Este efecto protector incluye a fumadores y bebedores, dado que este grupo de alimentos puede modular los efectos cancerígenos de alcohol y tabaco. Este efecto beneficioso se ha demostrado con mucha fuerza para los vegetales verdes, los tomates, los cítricos y las zanahorias. También los frutos rojos, ricos en polifenoles, como los arándanos, las moras, fresas y frambuesas facilitan la eliminación de sustancias potencialmente cancerígenas.

#### Cítricos

Los cítricos, ricos en flavonoides, con actividad antioxidante han demostrado un importante efecto protector frente al cáncer de boca. Estos micronutrientes están presentes en las naranjas, las mandarinas, el limón y el pomelo.

#### Té

La administración oral de té verde y té negro, pigmentos del té y té mixto ha demostrado un efecto protector sobre el cáncer oral.

#### Buenos hábitos alimentarios

Una dieta variada, que utilice como base la dieta mediterránea, ha demostrado comportarse como una dieta saludable. La dieta anticáncer se compone principalmente de verduras (y legumbres) acompañadas de aceite de oliva (o de linaza), además de ajo, hierbas y especias. El pescado contiene ácidos grasos poliinsaturados omega-3, que reducen la inflamación y el crecimiento de las células cancerosas, y ha demostrado en algunos estudios que ayudan a reducir el riesgo de cáncer oral y de faringe. La carne y los huevos son opcionales y no representan el ingrediente principal del plato.

# CÁNCER ORAL

## La radiación solar y el cáncer oral

### No abuses del sol y protégete siempre.

La radiación ultravioleta B (UVB) oscila entre los 290 y los 320 nm, y se la considera como la principal responsable del cáncer de piel y del cáncer de labio.

### Cáncer y radiación solar

Los estudios epidemiológicos han revelado que la incidencia del cáncer de piel y de los labios es más alta en personas que residen en áreas con altos niveles de radiación solar.

Así, las personas que viven cerca del ecuador terrestre padecen más este tipo de cáncer que las personas que viven más alejadas a él. El origen étnico y el fototipo de piel, también intervienen en su incidencia, de hecho, es más común en personas de origen europeo, con un tono de piel más blanca, más sensibles al sol y con menos protección frente a los rayos UVB, que las personas de piel más oscura. También se asocia a personas que, por las características de su trabajo, pasan mucho tiempo expuestas al sol (agricultores, marineros, etc.), por lo que la exposición a la luz solar sobre el fino epitelio del bermellón labial, se considera como el factor de riesgo más significativo en el desarrollo de un cáncer labial. El prototipo de persona afectada de cáncer labial es la de un hombre de edad avanzada, piel clara y con antecedentes a la exposición solar importante.

### ¿Dónde suele darse?

Dado que el labio inferior está más expuesto de forma directa a la luz solar que el labio superior, cuenta con más incidencia (cercana al 90%).

### ¿Cómo suele presentarse?

El cáncer de labio suele estar precedido por una lesión en el bermellón del labio, con aspecto de placa blanquecina, seca, y con aspecto rugoso (papel de lija).

### La protección

Es muy importante que usemos protección solar labial mientras estemos expuestos al sol, máxime en las horas de mayor irradiación solar.