



EL CÁNCER ORAL: ¿LO SABÍAS?

UNA GUÍA PARA AYUDARTE A
PREVENIR EL CÁNCER ORAL

www.canceroral.es

20 años luchando contra
el cáncer oral

#canceroral

Editado por:



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



Con la colaboración de:



*Sociedad Española
de Medicina Oral*

Madrid, 2024

BIENVENIDA



Óscar Castro Reino
Presidente del Consejo
General de Dentistas de
España

Esta Guía, editada por el Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental Española, va dirigida al público general. Cada año se diagnostican en nuestro país unos 8.000 cánceres orofaríngeos y fallecen unas 1.500 personas debido a esta patología. Los estudios revelan que entre el 70-75% de los casos de cáncer oral se diagnostican demasiado tarde, lo que complica el tratamiento y empeora el pronóstico. Por eso, conocer los principales signos de alarma para poder detectarlos a tiempo

"Por todo ello, no lo dejes para mañana: vigila tu boca, evita el cáncer oral".

y demandar de inmediato asistencia sanitaria, es una de las medidas básicas para mejorar la supervivencia.

Escrita con un lenguaje sencillo, aporta una información útil sobre varios aspectos de la prevención y autodiagnóstico del cáncer oral. El acudir cuanto antes, a la más mínima sospecha, a un profesional sanitario, salva muchas vidas. Estar bien informado es el primer paso para reducir los riesgos.



CONTENIDOS

¿ QUÉ ES EL CÁNCER ORAL?	6
¿ CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO ?	8
¿ CUÁLES SON SUS SIGNOS Y SÍNTOMAS ?	10
¿ QUÉ ES LA AUTOEXPLORACIÓN DE LA BOCA ?	12
¿ CÓMO PREVENIRLO ?	15
ALGUNOS DATOS SOBRE EL CÁNCER ORAL	20

¿Qué es el cáncer oral?

“El cáncer oral se sitúa entre los 10 cánceres más comunes. Reduciendo el consumo de tabaco y de alcohol, puede ser ampliamente prevenido. Las tasas de supervivencia pueden mejorarse a través de una detección precoz”.

Se estima que cada año se producen entre 600.000 y 700.000 nuevos casos. El sur y sudeste asiáticos son las zonas con mayores tasas de nuevos casos, pero el este de Europa, Francia y algunas partes de África y de América Latina también tienen una elevada carga de cáncer oral. Se trata, generalmente, de un proceso que afecta a hombres de mediana edad, pero estamos asistiendo a un incremento en mujeres y en gente joven. La enfermedad suele comenzar con una úlcera que no se cura o la aparición de una mancha blanca o roja en la boca. Otros síntomas pueden incluir dolor, hinchazón, sangrado y dificultad al masticar o al tragar.

Más del 70% de los cánceres orales están precedidos de lesiones orales potencialmente malignas tales como manchas rojas o blancas persistentes en la boca. El cáncer puede pasar desapercibido durante sus estadios iniciales, por lo que muchas veces se encuentra avanzado cuando el paciente requiere cuidados. Por ello, la tasa de supervivencia a los 5 años es de tan solo el 50%. Las localizaciones más comunes son la lengua, el interior de las mejillas y el suelo de la boca.

Las causas principales del cáncer oral son el tabaco y el alcohol (90% de todas las causas de cáncer oral). El masticar tabaco junto a otras sustancias carcinogénicas como el betel, es una causa muy común en Asia. La infección por papilomavirus humano (VPH) se está convirtiendo en un factor de riesgo emergente, sobre todo, en países de altos ingresos y en sujetos jóvenes. Tiene su origen en prácticas sexuales no protegidas.



"El cáncer de cabeza y cuello puede deberse a muchos factores, incluyendo el virus VPH, el tabaco, alcohol, abuso de drogas, genes, medio ambiente y el estrés. No sé que causó mi cáncer en particular, si lo supiera tendría el Premio Nobel. Solo sé que si estoy aquí hoy es gracias a los increíbles avances en la investigación y tratamiento del cáncer. Una toma de conciencia rápida es un factor clave. Si estas líneas contribuyen a aumentar la conciencia pública sobre este problema, mucho mejor."

Michael Douglas. Actor americano y productor, 2013



Rod Stewart (Cantante de rock británico)

"Fue un shock tremendo. Me quedé mudo durante varios días. La detección precoz fue la diferencia. Soy uno de los afortunados."



Los factores de riesgo

La demografía de quienes desarrollan este cáncer ha sido constante durante algún tiempo. Si bien, históricamente, la mayoría de las personas tienen más de 40 años en el momento del diagnóstico, ahora se están viendo casos, cada vez más frecuentes, en menores de esta edad. Las causas exactas de los afectados a una edad más temprana son ahora más claras, revelándose una etiología viral. Se ha demostrado que el virus del papiloma humano (VPH), en particular, los serotipos 16 y 18, se transmite sexualmente entre parejas y está implicado de manera concluyente en la creciente incidencia de pacientes jóvenes con cáncer de orofaringe no fumadores. Este es el mismo virus que el agente causal de más del 90% de todos los cánceres de cuello uterino. Los últimos datos apuntan que, en personas menores de 50 años, el VPH16 puede incluso estar reemplazando al tabaco como el principal agente causal en pacientes más jóvenes.



También existe asociación, tanto en hombres como en mujeres jóvenes, que consumen tabaco "sin humo". Promovido por algunos como una alternativa más segura al tabaquismo, en realidad no ha demostrado ser significativamente más seguro para quienes lo usan cuando nos referimos al cáncer oral.

Desde una perspectiva de género, durante décadas, el cáncer oral ha sido un cáncer que afectaba a 6 hombres por cada mujer. Esa proporción ahora es de 3 hombres por cada mujer. Una vez más, aunque no existen estudios publicados para sacar conclusiones definitivas, probablemente, esta variación se deba a cambios en el estilo de vida, principalmente, al mayor número de mujeres fumadoras en las últimas décadas.

Tabaco, alcohol y virus del papiloma humano



El daño acumulativo de factores, como el tabaquismo, el consumo de alcohol y las infecciones virales persistentes como el VPH, son los principales factores de riesgo. Pueden pasar varias décadas fumando, por ejemplo, para precipitar el desarrollo del cáncer. El consumo de tabaco en todas sus formas es el número uno en la lista de factores de riesgo de cánceres de la cavidad oral en personas mayores de 50 años. Históricamente, al menos el 75% de los diagnosticados a los 50 años o más han sido consumidores de tabaco. Cuando se combina el tabaco con el consumo excesivo de alcohol, el riesgo aumenta significativamente, ya que los dos actúan sinérgicamente. Aquellos que fuman y beben, tienen un riesgo 15 veces mayor de desarrollar cáncer oral.

El tabaco y el alcohol son factores esencialmente químicos, pero también pueden considerarse factores de estilo de vida, ya que tenemos cierto control sobre ellos. Además de estos, existen factores físicos como la exposición a la radiación ultravioleta, agente causante de cánceres de labio, así como de cánceres de piel. La dieta rica en frutas y verduras protege del cáncer oral.

Si fumas o consumes alcohol de manera no moderada, solicita ayuda profesional.

Los signos y síntomas

Signos y síntomas a tener en cuenta:



Tos persistente o sensación de tener algo "atascado" en la garganta.



Dolor en boca no justificado por causa dentaria



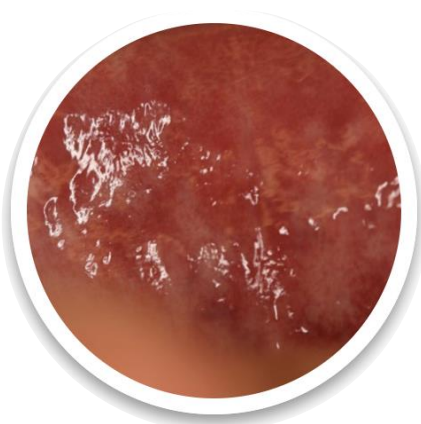
Bulto o hinchazón de origen no dentario



Sangrado en boca o garganta



Ronquera persistente o cambios en la voz



Cambios en la textura o rugosidad en boca



Prótesis que de pronto dejan de ajustar



Pérdida de peso rápida no justificada

SEÑALES DE ALARMA

El cáncer oral puede presentarse de muchas formas, pero existen unos signos llamados de “alarma” que nos deben obligar a consultar urgentemente a un profesional sanitario. Puede aparecer como una mancha de color blanco o rojo en la boca, una pequeña úlcera dura que no se cura en unas 2-3 semanas o molestias/dolor al masticar o tragar.

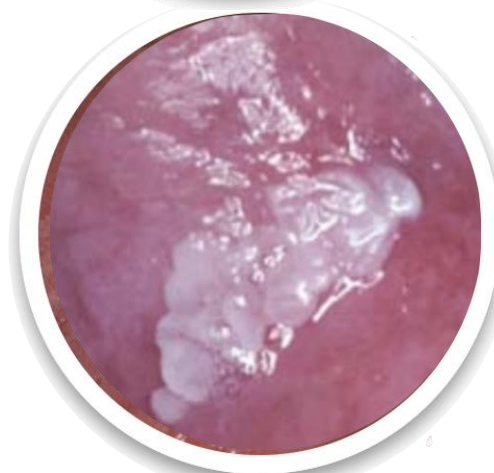
No siempre estos signos son sinónimos de cáncer oral. Por ello, no te precipites en el diagnóstico y consulta a un profesional de inmediato para salir de dudas. Ten en cuenta que una lesión diagnosticada precozmente, mejora de manera muy considerable el pronóstico de esta enfermedad.

La lista es larga, pero recuerda que la boca es propensa a sufrir todo tipo de daños. Nos mordemos, nos quemamos con alimentos y bebidas calientes y nos dañamos el interior de la boca con alimentos picantes o nos la lastimamos con objetos duros. Las enfermedades de las encías suelen provocar sangrado de las encías y pérdida de dientes. Muchas personas son propensas a las úlceras bucales (que nunca duran más de tres semanas). Las probabilidades de que los signos y síntomas anteriores se deban a un cáncer son bajas, pero todos conocemos mejor que nadie nuestro propio cuerpo.

Si tienes cualquier sospecha de que algo no va bien, ponte en contacto con tu dentista o médico de inmediato.



Úlcera de más de 2 semanas que no se cura

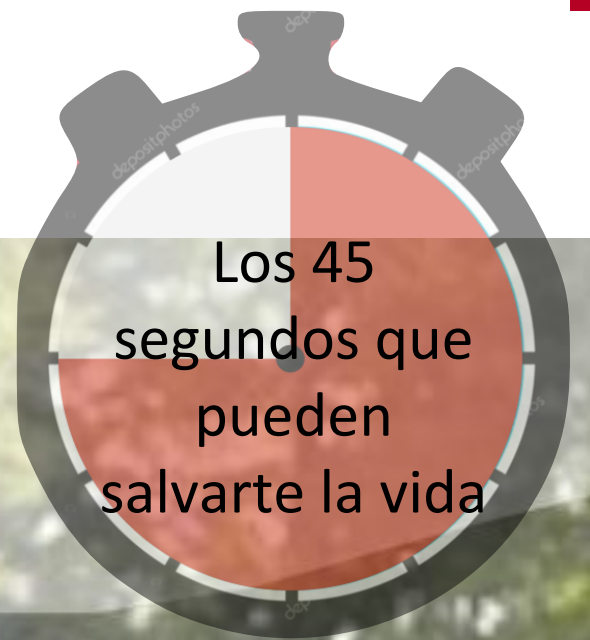


Presencia de mancha blanca o roja en la boca



Dolor o molestia persistente al tragar

LA AUTOEXPLORACIÓN

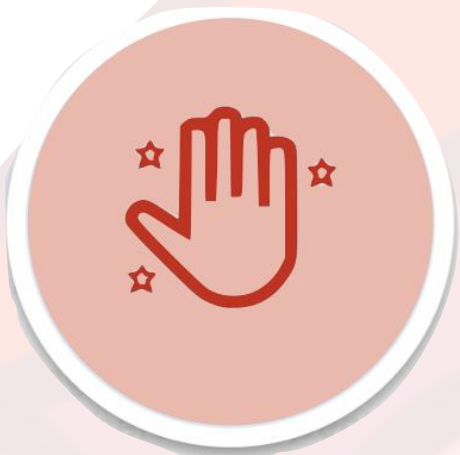


Hacerse una exploración de la boca uno mismo, buscando posibles signos de alarma, es simple, rápido y no requiere de instrumentos particulares. Una buena fuente de luz, un espejo y el mango de una cuchara o tenedor son suficientes. A partir de los 40-45 años de edad, conviene realizársela periódicamente cada 6 meses. Una vez entrenado, la autoexploración no suele llevar más de 45 segundos. De la misma manera que la mujer se realiza una autoexploración de mama cada cierto tiempo, el vigilar posibles lesiones o signos orales permite detectar, precozmente, una lesión potencialmente maligna o un cáncer oral.

¿Qué necesitas?



ESPEJO



MANOS LIMPIAS



BUENA FUENTE
DE LUZ



SI DUDAS, PIDE A
ALGUIEN QUE
COMPRUEBE

En cada paso se inspecciona y palpa si hay bultos, manchas rojas o blancas, cambios de color o textura, úlceras persistentes o cualquier otra cosa inusual.

¿Cómo hacerla?

La autoexploración: paso a

CARA



Si tienes gafas, es mejor quitártelas. Se observará la simetría facial y se debe buscar cualquier alteración de tamaño y color, incluyendo los lunares

CUELLO



Se palpan simultáneamente los dos lados de la cara para comparar mejor un lado con otro. Se hará simultáneamente con las dos manos para comparar los dos lados a la vez. Buscar posibles nódulos, ganglios o bultos. No olvidar explorar la movilidad de la *nuez* o *bocado de Adán*. Esta se comprueba tragando saliva y traccionando manualmente de ella hacia los lados con suavidad.

LENGUA



Saca la lengua frente al espejo para buscar cualquier alteración. Se palpará el espesor de la lengua con dos dedos. Se tracciona lateralmente de la lengua (si es posible con una gasa) para observar las zonas laterales y la raíz de la lengua. Se realiza una observación detenida y exploración.

LABIOS



Se tirará del labio hacia abajo para ver la cara interna y posteriormente se palpará apretando suavemente. Esta maniobra se repetirá con el labio superior.

MEJILLAS



Se introduce el dedo índice entre los dientes y el carrillo, tirando de él hacia fuera para ver los tejidos del interior. Es maniobra se repetirá con el otro carrillo

SUELO DE LA BOCA



Coloca la punta de la lengua contra la cara interna de los incisivos superiores manteniendo la boca abierta. De esta manera podrás observar si existe alguna anomalía en el suelo de la boca.

PALADAR



Es necesario flexionar la cabeza hacia atrás. Con el dedo índice presiona suavemente buscando nódulos o aumentos de volumen



¿Cómo prevenir?

La gran mayoría de los cánceres orales se pueden prevenir porque, a diferencia de otros, los primeros signos son visibles. Es importante no restarle importancia a determinados signos (los señalados en el apartado anterior). Además, cerca del 90% de los cánceres orales se deben a estilos de vida no saludables que pueden modificarse: hábito tabáquico, consumo no moderado de alcohol, roce continuo en la cavidad oral (diente partido, prótesis desajustada, etc.), exposición excesiva al sol (cáncer de labio), o prácticas sexuales de riesgo (virus del papiloma humano).

El consumo abundante de frutas y verduras, mantener una buena higiene oral y curar las posibles lesiones en boca, son factores clave en la prevención del cáncer oral.

“Los resultados de los estudios publicados muestran que el consumo de una porción de fruta al día y la ingesta de verduras reducen el riesgo de cáncer oral.

Consumo de frutas y verduras

Varios estudios muestran que el consumo habitual de frutas y verduras reduce el riesgo de cáncer oral. El papel protector podría explicarse, por un lado, a que una dieta rica en frutas y verduras se asocia a una mejor dieta global y mejor estado nutricional. Por otro lado, los componentes de frutas y verduras pueden inducir un efecto de protección local en la mucosa oral, que impida la regeneración de las lesiones locales.

Frutos rojos de todo tipo

Los arándanos, frambuesas, moras, fresas y más han sido elogiados durante mucho tiempo por sus beneficios generales para la salud. Además de los antioxidantes y otras propiedades ricas en vitaminas, la investigación también muestra que la granada contiene un componente que combate el cáncer oral, llamado ácido elágico. Este fitonutriente ayuda a retrasar el crecimiento de las células cancerosas a la vez que mantiene el hígado sano.

Pescado

Los beneficios de los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 y vitamina D, incluidos pescados como el salmón y el atún son innegables para la prevención de muchas enfermedades. Incluir pescado en la dieta puede prevenir el cáncer oral.

Frutas cítricas



Los estudios muestran que las personas que toman vitamina C tienen un riesgo 24% menor de cáncer oral. Si bien los suplementos son buenos, no hay nada mejor que obtener vitamina C de forma natural de frutas como naranjas, mandarinas o pomelos.

Los cítricos tienen una serie de propiedades que pueden ayudar a combatir enfermedades como el cáncer, incluidos los terpenos que pueden influir en la progresión del ciclo celular. Ten cuidado al comer frutos cítricos y hazlo con moderación, ya que la acidez de estas frutas también puede dañar los dientes si se consumen en exceso.

Espera 30 minutos después de comer frutas cítricas antes de cepillarte los dientes para evitar dañar el esmalte debilitado por la acidez.

Aceite de oliva

Cuando se trata de la prevención y la dieta del cáncer oral, no se trata solo de lo que se come, sino también de cómo se prepara. Informes recientes publicados muestran que el aceite de oliva virgen extra es muy eficaz para combatir las células cancerosas.



Buena salud oral

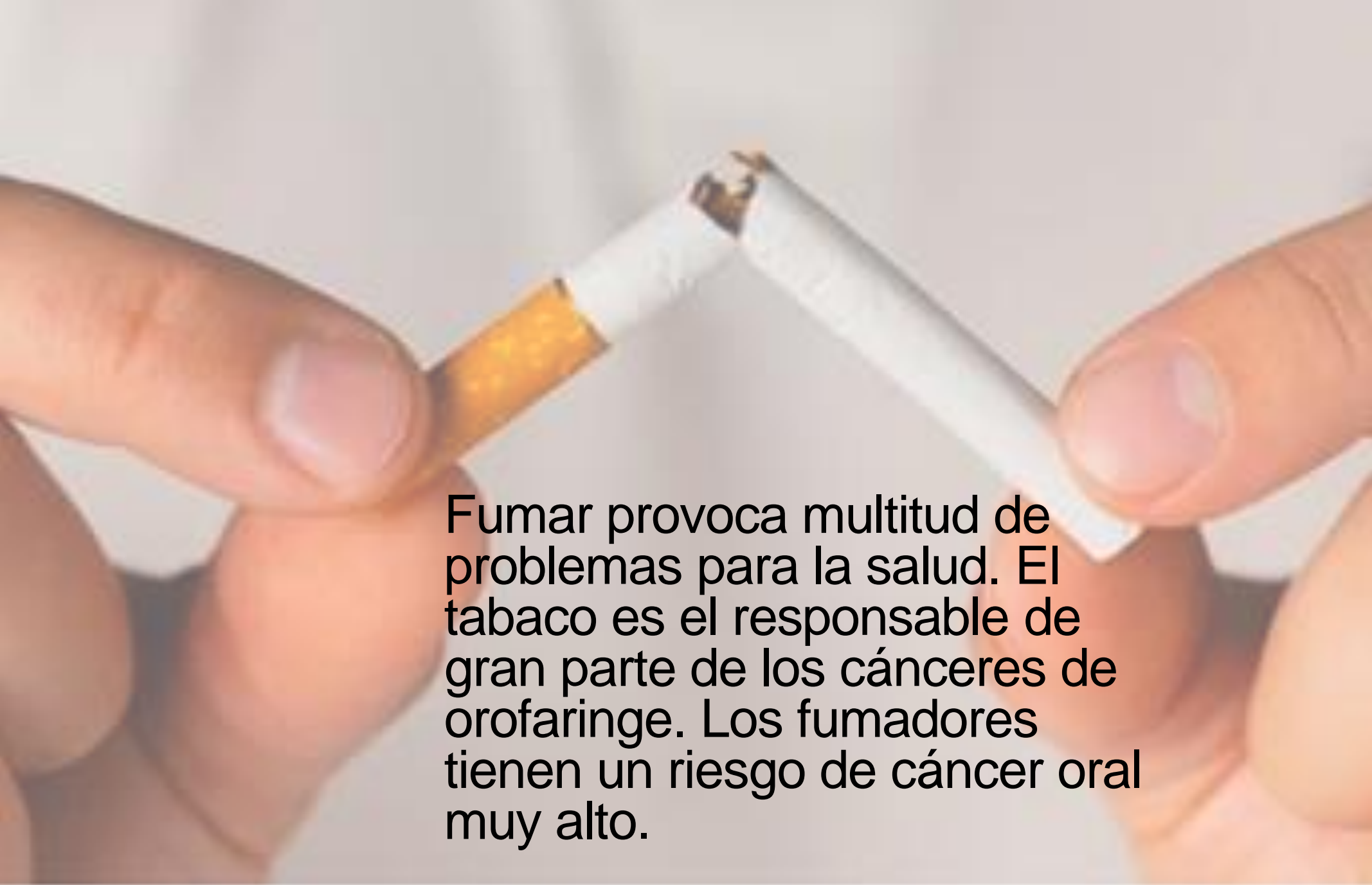


Mantener una adecuada higiene oral, no tener dientes rotos o prótesis desajustadas que puedan provocar roces en la mucosa oral, es fundamental para prevenir el cáncer oral.



Beber con moderación

El consumo excesivo de alcohol incrementa el riesgo de cáncer oral. Si además se asocia al hábito de fumar, el riesgo aumenta en 35 veces. Si bebes, que el consumo de alcohol sea el mínimo.



Fumar provoca multitud de problemas para la salud. El tabaco es el responsable de gran parte de los cánceres de orofaringe. Los fumadores tienen un riesgo de cáncer oral muy alto.

La afectación en el ser humano del virus del papiloma humano (VPH) es considerada como una enfermedad de transmisión sexual, al ser esta su vía principal de transmisión. El virus infecta las células proliferativas de la capa basal del epitelio cutáneo o de las mucosas, pudiendo inducir su transformación maligna. Es más frecuente en hombres que en mujeres y hay un pico de mayor incidencia entre los 30-35 años. La protección evita su transmisión.

Practica sexo protegido



No abuses del sol

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. 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. Por eso, es fundamental evitar tomar el sol en las horas de máxima irradiación, y usar protector de labios de la misma manera que lo haces con tu cuerpo y cara.

¿Qué puede hacer el dentista?

El dentista es el mejor profesional para diagnosticar las lesiones potencialmente malignas y el cáncer de la cavidad oral. Las revisiones periódicas y el diagnóstico precoz salvan muchas vidas

UN SENCILLO CRIBADO DEL CÁNCER ORAL

Además de una población informada, que conozca los factores de riesgo y las señales de alarma del cáncer oral, los dentistas son la primera línea de defensa en la detección temprana de la enfermedad. Básicamente son tres las acciones que realizan los dentistas con relación a la lucha contra el cáncer oral:



**INFORMAR Y
EDUCAR**

**DETECTAR
PRECOZMENTE**

**REFERIR A CENTRO
ESPECIALIZADO**

Los datos del cáncer oral



1 persona fallece en España cada 6 horas debido al cáncer oral.



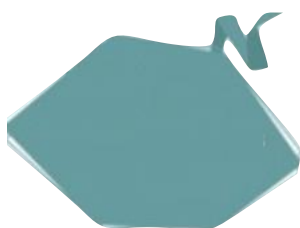
8.188 personas fueron diagnosticadas en España el año pasado



1.500 personas fallecen cada año en España (500 más que por accidentes de tráfico).



Afecta a unas 600.000 personas cada año en todo el mundo.



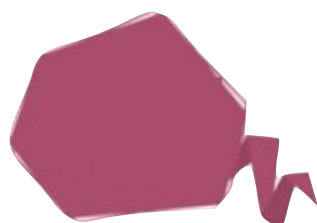
Es 2 veces más frecuente en hombres que en mujeres.



La supervivencia a los 5 años es del 50% debido al retraso diagnóstico.



El 83% de los casos se da en personas de 55 años o más.



El diagnóstico precoz salva muchas vidas.



EL CÁNCER ORAL: ¿LO SABÍAS?



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



*Sociedad Española
de Medicina Oral*

www.canceroral.es

20 años luchando contra
el cáncer oral

#canceroral