

THE ORAL HEALTH EXPERT

Infórmese sobre el cáncer oral, de modo que pueda trabajar con su dentista para detectar los síntomas. Además, aprenda cuáles efectos secundarios los tratamientos contra el cáncer pueden provocar en la boca.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

ABRIL 2019

UN VISTAZO HACIA ADENTRO



P.2 Busque estos síntomas de cáncer oral. Podría salvarle la vida.

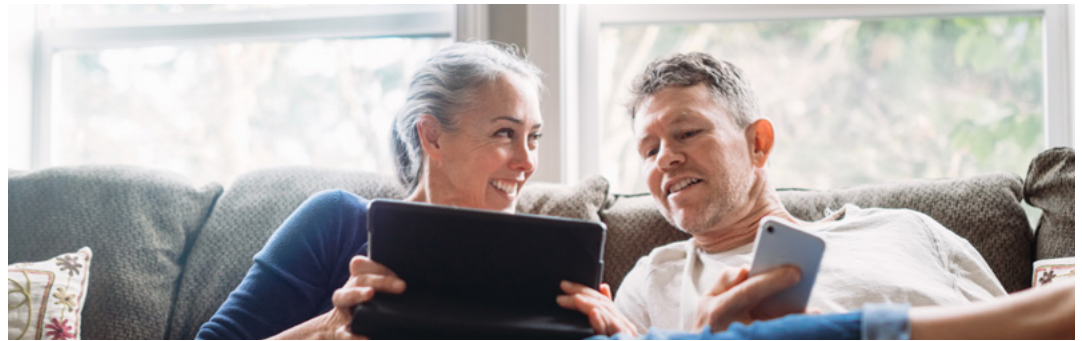


P.3 Estrategias para evitar que los efectos secundarios interrumpan sus tratamientos contra el cáncer oral



P.4 Receta: Batido saludable de arándanos

¿Por qué es importante leer su póliza de seguro dental?



La mayoría de las personas no pasa el tiempo recostándose en un sillón, tomando un cafecito y leyendo su póliza de seguro dental, pero vale la pena leerla detenidamente y entender los beneficios que ofrece.

Primero, si Ud. conoce los beneficios de su plan, puede ahorrar dinero en las visitas al dentista. Por lo general, el ser parte de la red de Delta Dental PPOSM resulta en gastos más bajos de su propio bolsillo, mientras que el plan de Delta Dental Premier[®] ofrece descuentos y protección de cualquiera facturación adicional para las visitas al dentista. También a Ud. le conviene informarse sobre la cantidad del deducible y el copago y si su plan requiere períodos de espera antes de que su cobertura pague por ciertos procedimientos.

No importa cuál plan de seguro que tenga, Ud. ahorrará más dinero si usa un dentista que es parte de la red de proveedores en vez de un dentista no-participante. La red de dentistas proveedores con Delta Dental es una de las más grandes del país - con casi 156,000 dentistas participantes¹ - así que su dentista ya pueda ser parte de nuestra red.

Tal vez Ud. se pregunta por qué su plan solo cubre ciertos procedimientos y otros no, o por qué pagan algunos tratamientos al 100% pero Ud. tiene que pagar del bolsillo para otros costos.

Se diseñan todos los planes de Delta Dental tomando en cuenta el tratamiento preventivo. Esto significa que la mayoría de los planes cubren el costo de las visitas rutinarias al dentista, incluso las limpiezas y exámenes.

Al familiarizarse con los beneficios que ofrece su plan, especialmente antes de programar algún tratamiento dental costoso, Ud. puede prevenir las sorpresas financieras.

BUSQUE ESTOS SÍNTOMAS DE CÁNCER ORAL. PODRÍA SALVARLE LA VIDA.



Más de 10.000 personas pierden sus vidas al cáncer oral cada año, pero la tasa de supervivencia de cinco años es de aproximadamente el 60%². Trabajando con su dentista, Ud. puede detectar los síntomas temprano, que a menudo es la clave para un mejor resultado.

¿Qué es el cáncer oral³?

El cáncer oral incluye los cánceres de la boca y en la parte posterior de la garganta. Puede aparecer como un bulto inusual o manchas en el interior o en el exterior de los labios, las mejillas, los dientes, garganta, sobre o debajo de la lengua, a lo largo de la línea de las encías y en la superficie del paladar o del piso de la boca.

La detección temprana puede salvarle su vida. Debido a que muchos de estos problemas se pueden ver usando un espejo y una luz brillante, Ud. puede servir como su primera línea de defensa contra el cáncer oral. Por esa razón, importante hacer comprobaciones automáticas cada mes para detectar posibles problemas.

Los síntomas más comunes⁴

Sea consciente de los siguientes síntomas en la boca y consulte a su dentista si no desaparecen después de dos semanas:

- Parches rojos o blancos
- Dolor o irritación que no desaparece
- Dolor, sensibilidad o entumecimiento en la boca o en los labios
- Algún bulto, engrosamiento, punto áspero, costra o pequeña área desgastada
- Dificultad o dolor al masticar, tragar, hablar o al mover la lengua o la mandíbula
- Algún cambio en la forma en que se encajan los dientes cuando se cierre la boca
- Sangrado en la boca
- Un bulto en el cuello o las mejillas
- Dolor de oído inexplicable sin pérdida auditiva
- Una sensación de que algo está atrapado en la garganta

Cómo el dentista puede ayudar⁵

Los chequeos dentales pueden ser una manera eficaz de detectar el cáncer oral a tiempo. Además, son cubiertos 100% por la mayoría de los planes de seguro dental. Aunque sea que usted no tenga ningún síntoma, debe asegurarse de programar los chequeos regulares.

Durante su chequeo, hágale saber a su dentista sobre cualquier síntoma que está experimentando. Su dentista revisará su boca y garganta y sentirá su mandíbula y cuello para sentir si hay bultos o anomalías.

Si el dentista detecta algo inusual, probablemente recomendará pruebas adicionales.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Anne Ramsey fue nominada al Oscar por *Bota a mamá del tren* a pesar de haber previamente perdido partes de su lengua y mandíbula al cáncer⁶.



Las bebidas de fruta en puré han existido por cientos de años, pero no eran conocidas en los EE.UU. hasta que Steve Poplawski patentó la licuadora eléctrica en 1932^{7,8}.



Paul Revere hizo más que advertir que los británicos llegaban. Él también practicó la odontología y fue el primer odontólogo forense en la historia norteamericana⁹.

Estrategias para evitar que los efectos secundarios interrumpen sus tratamientos contra el cáncer oral



Los tratamientos de quimioterapia y radioterapia se utilizan a menudo para tratar el cáncer. Dichos tratamientos pueden causarle problemas con la boca, alterando su capacidad de comer, hablar y tragar. Querrá resolver rápidamente estos problemas para no causar una demora en su tratamiento. Por eso es vital entender los efectos secundarios más comunes de los tratamientos contra el cáncer.

Boca seca¹⁰

La radiación, especialmente en el área de la cabeza y el cuello, puede dañar las glándulas salivales y causar una extrema sequedad en la boca. Para ayudar a prevenir las caries y las infecciones de la boca, Ud. tendrá que controlar activamente la boca seca por:

- Beber mucha agua para mantener la boca húmeda.
- Evitar los alimentos picantes y salados.
- Masticar chicle sin azúcar.
- Chupar cubitos de hielo o caramelos duros sin azúcar (¡no los muerda!).
- Hablar con su dentista sobre un sustituto de saliva u otros remedios.

Mucositis¹¹

La mucositis oral, uno de los potencialmente dolorosos efectos secundarios de la quimioterapia, se produce cuando las células que recubren la boca se irritan y se inflaman. Esto puede suceder porque la quimioterapia descompone tanto las células cancerosas como las células sanas.

Los síntomas más comunes incluyen enrojecimiento e inflamación en las encías, úlceras en la boca y la garganta, ardor y dolor en la boca, calambres abdominales y ternura.

Como con la boca seca, se puede manejar el dolor por beber muchos líquidos, utilizar bálsamos labiales o cremas, cepillarse los dientes y usar del hilo dental regularmente y chupar pedazos de hielo. Evite de fumar, tomar alcohol y de comer cualquier alimento que sea picante, ácido, áspero o duro. Busque enjuagues bucales sin alcohol y evite la pasta de dientes que contiene laurilsulfato de sodio (SLS), la cual puede irritar los tejidos que recubren la boca y empeorar la mucositis.

Cambios en la capacidad para percibir los sabores¹²

Cuando se somete a los tratamientos contra el cáncer, puede parecer que los alimentos tengan sabor diferente que antes o les falte cualquier sabor. La terapia de radiación puede causar un cambio en la capacidad de detectar el sabor dulce, agrio, salado y amargo. Los medicamentos de la quimioterapia pueden causar un sabor desagradable químico o metálico en la boca.

Si esto le sucede a usted:

- Intente marinar o agregar especias a un plato soso.
- Cambie a otros alimentos ricos en proteínas como el pollo, los huevos, el pescado, el pavo, los frijoles o productos lácteos cuando la carne roja sabe mal.
- Utilice ollas de cocina que no sean de metal y los utensilios de plástico si la comida tiene sabor metálico.
- Pruebe caramelos duros, goma de mascar o mentas sin azúcar para eliminar el mal sabor de boca.

A veces, los pacientes que reciben tratamientos para el cáncer de cabeza y cuello no pueden tolerar el sabor de su pasta dentífrica regular. No deje que esto interfiera con su higiene bucal. Pruebe otros sabores para encontrar uno que no le irrita la boca.

Programe una cita con su dentista antes de comenzar la quimioterapia o la radioterapia¹³. Su dentista puede tratar cualquier problema actual y mostrarle cómo cuidar de su boca para ayudar a prevenir o aliviar los efectos secundarios. Es probable que su dentista le prescribe también una crema dental con fluoruro de fuerza superior. Siga tomando el buen cuidado de la boca durante el tratamiento y visite a su dentista regularmente.

RECETA: BATIDO SALUDABLE DE ARÁNDANOS

Ingredientes:



1 taza de arándanos
(blueberries)



½ taza de yogur de almendra
(busque la opción más baja de azúcar)



1 taza de leche de almendras



2 cucharadas de semillas de chía

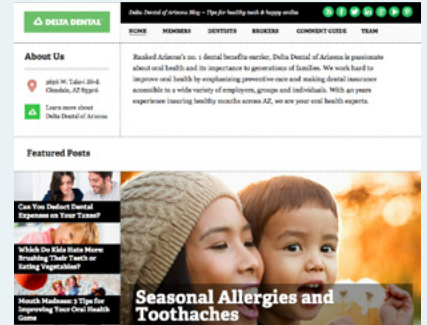
Direcciones:

Esta receta es bastante fácil. Solo hay que batir los ingredientes hasta que alcancen la consistencia deseada y idisfrutar!

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LÍNEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹Delta Dental Fast Facts, September 2015

²https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/o/oral-cancer?_ga=2.196829100.123504656.1520263379-740444263.1506693785

³https://www.nidcr.nih.gov/health-info/oral-cancer/more-info?_ga=2.178075173.1654120252.1549470435-1238631280.1549380821

⁴<https://www.webmd.com/oral-health/guide/oral-cancer#1>

⁵<https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/o/oral-cancer>

⁶https://www.imdb.com/name/nm0001649/bio?ref_=nm_ov_bio_sm

⁷<https://behealthy.today/history-of-smoothie/>

⁸<https://blenderexpert.com/food-blender-history/>

⁹<http://mentalfloss.com/article/54816/time-paul-revere-worked-dentist>

¹⁰[https://jada.ada.org/article/S0002-8177\(18\)30759-1/fulltext](https://jada.ada.org/article/S0002-8177(18)30759-1/fulltext)

¹¹<https://www.deltadental.com/us/en/protect-my-smile/oral-health-conditions/oral-cancer/managing-oral-mucositis.html>

¹²<https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/mouth-throat>

¹³https://www.nidcr.nih.gov/sites/default/files/2017-09/chemotherapy-and-your-mouth.pdf?_ga=2.182968102.1654120252.1549470435-1238631280.1549380821