

La Cazuela

ESPECIAL
VERANO

■ GASTRONOMÍA ■ BEBIDAS ■ TURISMO ■ ESTILO DE VIDA



Pastas
para ensaladas
**RECETAS PARA
EL VERANO**

Frutas de verano
**UNA EXPLOSIÓN
DE SABOR
PARA DÍAS
CALUROSOS**

Conservar los vinos
**BODEGA
EN CASA**

Casa Pepe
**CASA DE
AVENTUREROS
Y SONADORES**

RESTAURANTE ZALACAÍN

**EL TIEMPO
SABE LO QUE LOGRAMOS**

ENTREVISTA ESPECIAL CON
SU CREADOR IÑIGO URRECHU



LAS LLAGAS O AFTAS BUCALES

Todos las hemos padecido alguna vez y su presencia hace dolorosa la ingesta de determinados alimentos o bebidas. Vamos a descubrir por qué se producen y qué debemos hacer para aliviarlas.

DRA. ALICIA MIGUEL CALVO



Las aftas bucales, más conocidas como “llagas”, son unas lesiones que aparecen por dentro de la mejilla y de los labios, en el borde o debajo de la lengua, en el paladar o en la base de las encías. Su color suele ser blanquecino y están rodeadas por un área roja.

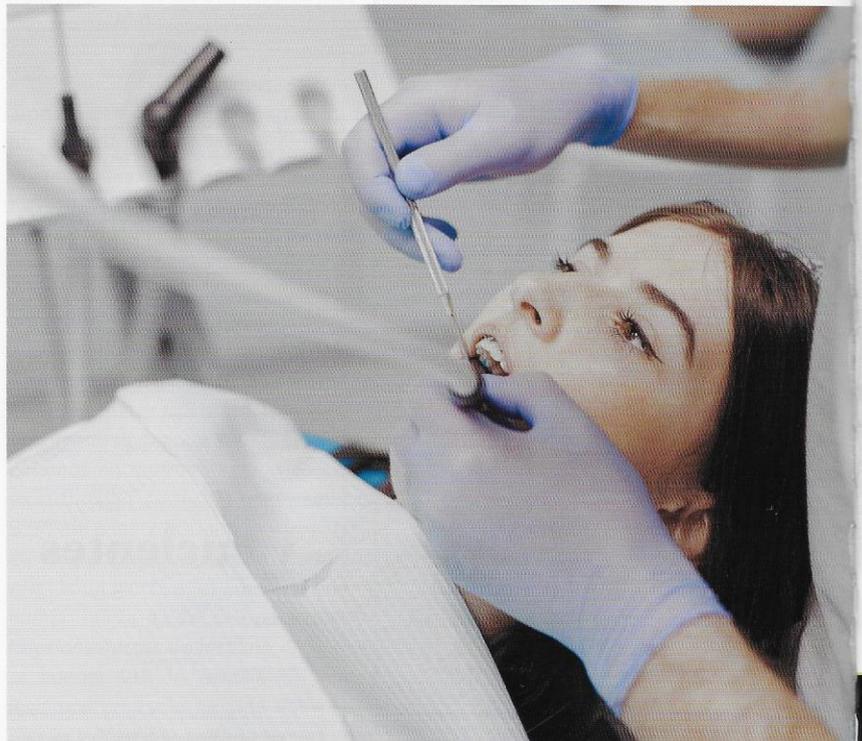
SON DOLOROSAS AL ROCE Y AL CONTACTO CON ALIMENTOS O BEBIDAS ÁCIDAS, SALADOS O ESPECIADOS, LO QUE DIFICULTA COMER, BEBER Y HABLAR

A diferencia del herpes, no aparece en la superficie de los labios y no son contagiosas. Son muy frecuentes y no se sabe exactamente qué las provoca, aunque sí se han encontrado algunas causas que favorecen su aparición: el estrés, déficits nutricionales, especialmente de hierro, zinc, ácido fólico y vitamina B12; si nos bajan las defensas, al tomar determinados medicamentos, en tratamientos de quimioterapia, con los cambios hormonales, como ocurre en la época premenstrual en las mujeres, cuando hay alteraciones digestivas, en personas predispuestas, al tomar

determinados alimentos como nueces, avellanas, marisco, queso, chocolate, vinagre, mostaza, leche, trigo, soja, piña, limón.

También cuando usamos prótesis dentales mal ajustadas, aparatos de ortodoncia que rocen, mordisqueo continuo en las mejillas, entre otras.

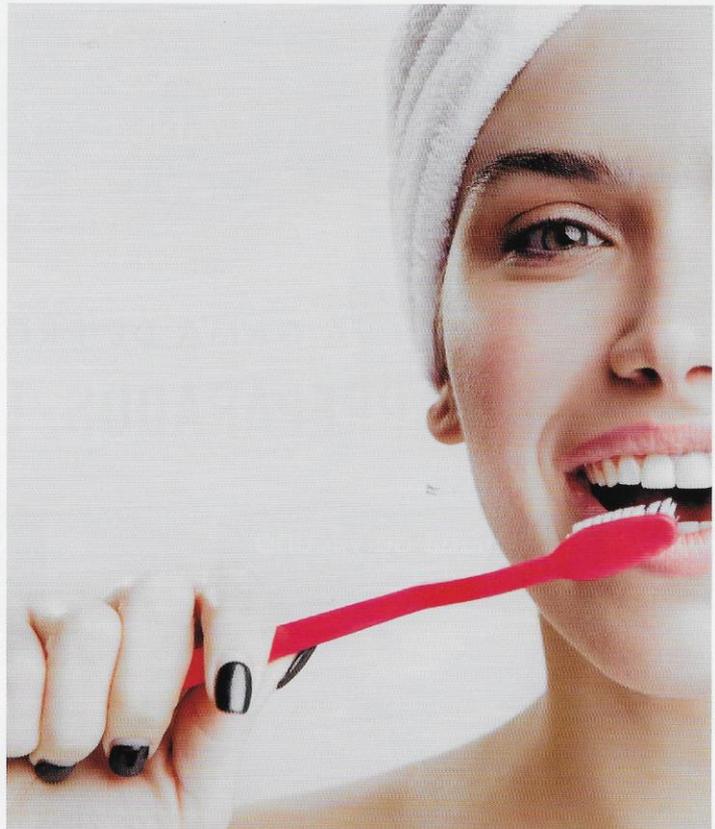
Se ha visto que aparecen más durante la primavera y el otoño y se dan menos en verano. La mayoría son pequeñas y desaparece en 1 o 2 semanas. Si duran más tiempo y/o son grandes y profundas, es importante que consultemos con un profesional para descartar que se trate de algún proceso más grave.



A pesar de que es un proceso benigno y de duración limitada, el dolor y las molestias que causan, nos impulsan a buscar medidas que alivien los síntomas y acorten el proceso. Si la causa es alguna prótesis o aparato dental, hay que eliminar/pulir la zona de roce para que el afta desaparezca. Deberemos extremar la higiene de nuestros dientes, encías y manos para evitar infecciones de la lesión.

La aplicación de geles con compuestos como la clorhexidina también ayuda a evitar estas infecciones.

Para no aumentar el dolor, suprimiremos los alimentos y comidas muy saladas, especiadas o ácidos. En cambio, los lácteos y los helados ayudarán a calmar las molestias.



**REMEDIOS “CASEROS”
COMO LOS ENJUAGUES
CON AGUA Y SAL
TAMBIÉN SIRVEN PARA
MANTENER LAS LLAGAS
LIMPIAS Y FACILITAN SU
CICATRIZACIÓN**

Por último, la aplicación de geles con ácido hialurónico, va a favorecer la curación y por tanto el acortamiento del proceso. Estos geles frecuentemente, además del ácido hialurónico, contienen otros compuestos, como la clorhexidina que comentábamos antes, sustancias calmantes, agentes que forman películas protectoras para evitar el roce con el fin de, además acelerar la curación, disminuir los síntomas.

Espero que estos consejos os ayuden a entender y sobrellevar las aftas cuando os toque padecerlas.