



# EL MEJOR TRATAMIENTO DEL CÁNCER ES LA PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA. LA INFORMACIÓN SALVA VIDAS.

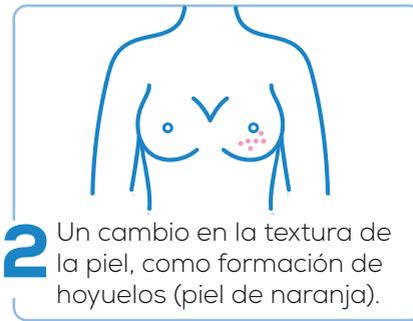


## CUIDADO Y OBSERVACIÓN DE LA MAMA

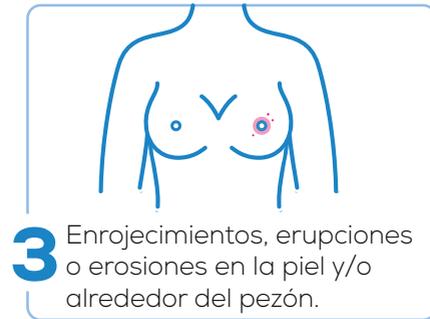
Siempre que, a través de la autoexploración, aparezcan estas o alguna otra alteración, debes acudir al especialista.



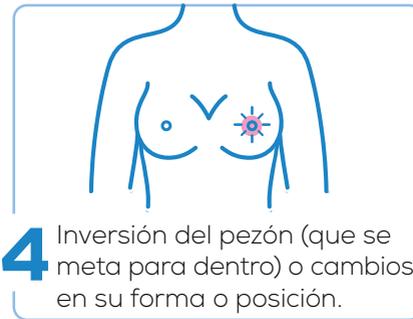
- 1** Un nódulo o induración que notes diferente al resto del tejido mamario.



- 2** Un cambio en la textura de la piel, como formación de hoyuelos (piel de naranja).



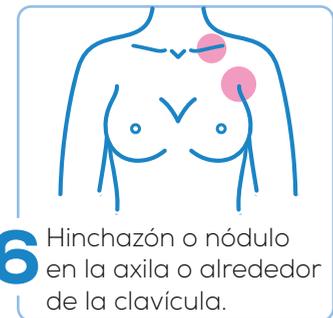
- 3** Enrojecimientos, erupciones o erosiones en la piel y/o alrededor del pezón.



- 4** Inversión del pezón (que se meta para dentro) o cambios en su forma o posición.



- 5** Salida de líquido o sangre por uno de los pezones.



- 6** Hinchazón o nódulo en la axila o alrededor de la clavícula.



- 7** Dolor constante en el pecho y/o axila.

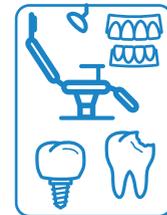


## CUIDA TU BOCA

Cuidados a nivel oral:

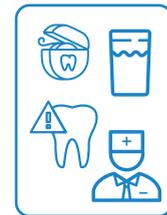
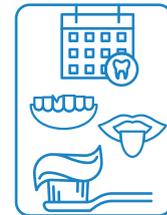


- 1 Mantener una buena higiene oral.
- 2 Seguir una dieta equilibrada incorporando frutas y verduras.
- 3 Acudir al dentista al menos cada 6 meses.
- 4 Evitar el tabaco y moderar el consumo de alcohol.



En caso de padecer cáncer, el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos recomienda acudir a tu odontólogo para:

- 1 Una exploración completa de la boca (dientes y mucosas) antes de iniciar el tratamiento.
- 2 Una limpieza de boca (remoción del sarro) profesional.
- 3 Tratamiento de las caries y restauración de las piezas necesarias.
- 4 Tratamiento de la enfermedad periodontal.
- 5 Controles periódicos durante el tratamiento oncológico.
- 6 Seguimiento de las posibles señales de alarma:
  - hinchazón y/o sangrado de encías,
  - entumecimiento de la mandíbula, dolor de encías,
  - aparición de úlceras.
- 7 Cepillado de dientes y mucosas después de cada comida (salvo contraindicación por parte de tu oncólogo).
- 8 Si no hay inflamación de encías, utilizar seda dental o cepillos interproximales para completar la higiene bucal.
- 9 Mantener la boca hidratada preferentemente con agua para combatir la xerostomía.
- 10 Tu oncólogo te informará de las consecuencias de los diferentes tratamientos sobre tu salud bucodental.



## TU DENTISTA ES TU ALIADO

Es imprescindible llevar a cabo una **evaluación de la cavidad oral antes del tratamiento oncológico** realizando los tratamientos orales que estén indicados para así reducir las complicaciones durante y después del tratamiento.

El cuidado y la **higiene oral son esenciales** para prevenir y minimizar dichos efectos.

Las complicaciones más frecuentes que pueden aparecer son la mucositis y también la sequedad oral. Ante estas situaciones se pueden adoptar distintas medidas:



- 1 Proteger** la mucosa de irritaciones y agresiones: comidas muy calientes, picantes, etc.



- 2** Mantener la boca **hidratada**: ingesta elevada de líquidos y geles hidratantes (productos para boca seca o con ácido hialurónico).



- 3 Chupar hielos** que se pueden aromatizar con manzanilla o limón.



- 4** Se recomienda un **cepillado dental cuidadoso** con cepillo blando y una pasta dental sin irritantes como laurilsulfato sódico, sin sabores intensos a menta. Pueden estar indicadas las pastas de dientes para xerostomía (boca seca).



- 5** En caso de que tengas inflamación de las encías o enfermedad periodontal, puedes utilizar un colutorio de **clorhexidina sin alcohol** después del cepillado.



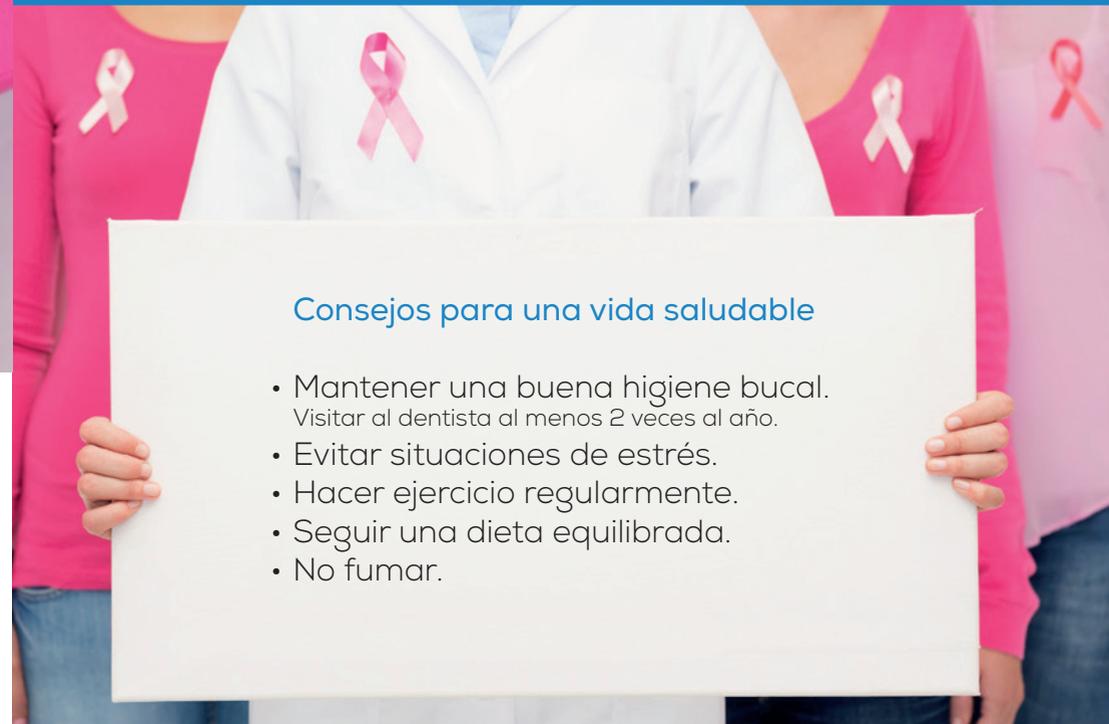
- 6** Los **bálsamos hidratantes labiales** mantienen los labios en buenas condiciones.



- 7** Utilizar un enjuague de **agua con manzanilla** o bien colutorios o geles de ácido hialurónico y/o de boca seca y enjuagarse con ellos varias veces al día.



- 8** En caso de que existan úlceras o erosiones, **consulta con tu dentista** para que te prescriba el tratamiento.



PREVENCIÓN Y DETECCIÓN  
TEMPRANA DEL CÁNCER DE MAMA.  
CUIDADOS PARA LA SALUD ORAL.



La Fundación COEM y la Fundación Tejerina ponen en marcha esta iniciativa con el fin de prevenir y detectar tempranamente el cáncer de mama y destacar que el cuidado de la boca y la visita al odontólogo son esenciales para minimizar problemas y complicaciones durante el tratamiento oncológico, a la vez que contribuyen a una mejor calidad de vida del paciente.

Durante el tratamiento, tu oncólogo y tu dentista son tus aliados. ¡Cuenta con ellos!



Mauricio Legendre 38. 28046 Madrid  
Tel.: 91 561 29 05 / Fax: 91 563 28 30  
[www.coem.org.es](http://www.coem.org.es) @dentistasCOEM

