

¿Por qué aparecen?

- La mayoría de las aftas son debidas a pequeñas lesiones que nos hacemos al mordernos la lengua o las mejillas, como consecuencia de utilizar un cepillo demasiado duro o por culpa del roce de los aparatos de ortodoncia.
- Las aftas son mucho más comunes en las mujeres. Aparecen, también, en muchos jóvenes en épocas de exámenes y en personas que han dejado de fumar. Además, parece que existe una predisposición familiar.
- La mayoría de personas sólo presentan llagas muy de vez en cuando, pero hay una pequeña minoría que las sufren frecuentemente (aftas recurrentes). No se conoce exactamente porque salen las aftas recurrentes, pero se sabe que hay factores que aumentan el riesgo de padecerlas.

¿Cuáles son los factores más comunes que potencian la aparición de aftas recurrentes?

- - El **estrés** y la **ansiedad**.
 - **Cambios hormonales** en las mujeres.
 - Alimentos como el **chocolate**, el **café**, algunos **frutos secos** como los **cacahuetes** y las **almendras**, el **queso**, las **fresas**, los **tomates** y la **harina de trigo**.
 - **Falta de algunas vitaminas o de hierro**.
 - Presencia de enfermedades de base como la **artritis** o la **celiaquía**.
 - El consumo de algunos medicamentos como los **antiinflamatorios** y algunos **fármacos para enfermedades cardiovasculares**.
- El diagnóstico habitual se realiza por la forma, situación de las lesiones y la duración de los síntomas.

Síntomas y tratamiento

- De uno a tres días previos a la aparición de las llagas se puede sentir **picor y sensación de quemazón** intensa en la zona afectada. Incluso hormigueo. Cuando ya ha aparecido la afta, puede producir dolor y molestias al hablar, comer o beber.
- Si las aftas son pequeñas, poco frecuentes, no provocan un dolor excesivo y no interfieren en la actividad diaria no requieren un tratamiento específico. Se recomienda utilizar un cepillo de dientes suave, comer cosas blandas, evitar aquellos alimentos muy condimentados o ácidos.
- También se debe intentar **reducir el nivel de estrés** siendo recomendable **realizar ejercicios de relajación** o yoga. Pueden ser útiles lavados con soluciones desinfectantes para prevenir infecciones o soluciones y geles con antiinflamatorios para reducir el dolor. Su farmacéutico le recomendará el más adecuado.

Aftas y herpes. ¿Son lo mismo?

- Aunque se pueden confundir por el aspecto **las aftas y los herpes son procesos distintos**. El herpes está causado por un virus y aparece habitualmente entre la mucosa del labio y la piel que los envuelve, mientras que las aftas no están causadas por virus y aparecen en la parte inferior de la boca.
- En el caso de los niños pequeños que sufren por primera vez herpes, las ampollas se distribuyen por el interior de la boca. Esta infección acostumbra a ir acompañada de fiebre, malestar general e inflamación de los ganglios.
- Es muy raro que las aftas produzcan fiebre y malestar general, a no ser que se infecten o se solapen con otras enfermedades.

Desmontando los mitos

- **Las aftas no se contagian entre personas**. No salen aftas por dar besos a alguien ni por compartir el mismo vaso.
- **La mayoría de las aftas se curan de forma espontánea**, no acostumbran a requerir tratamiento específico. Pero sí que se puede seguir alguno de sintomático para aliviar el dolor y las molestias al comer, hablar o beber. En este caso, el farmacéutico aconsejará cuál es la mejor opción.
- **Tomar oligoelementos o vitaminas para prevenir y curar las aftas sólo será efectivo en el caso que se detecte una deficiencia** que sea la causa de la aparición de las llagas.