

## Llaguitas o "fuegos"

**L**as llaguitas o "fuegos" son llagas abiertas en los recubrimientos interiores de la boca y de las mejillas. Aunque la causa de estas llaguitas es todavía en su mayor parte un misterio, en algunos casos puede relacionarse con lastimaduras en la parte interior de la boca, infecciones, causas hereditarias, hormonas femeninas o estrés. Las llaguitas generalmente se curan sin ningún tratamiento en 7 a 10 días.

Para reducir sus posibilidades de que le aparezcan llaguitas, trate de evitar lastimaduras en la parte interior de su boca. Recuerde masticar los alimentos lentamente, use un cepillo de dientes de cerda suave y cepille sus dientes con suavidad. Debe evitar también cualquier alimento que crea que le pueda causar llaguitas en la boca.

Cuando tenga una llaguita en la boca, trate de evitar tomar café, alimentos condimentados y salados, y frutas ácidas tales como naranjas y toronjas. También debe evitar los alimentos ásperos, tales como cáscaras de pan, hojuelas de maíz o papas fritas.

También puede pensar en cubrir la llaga con alguna pasta bucal, como por ejemplo Orabase, Gly-oxide, Amosan o Cankaid. Además, el Ambesol que a veces se usa para los bebés en la incomodidad de la dentición, también puede ayudarlos a aliviar el dolor. Finalmente, podría hallar alivio enjuagando la boca con una mezcla de una cucharada de peróxido de hidrógeno en ocho onzas de agua o aplicando una capa delgada de pasta de bicarbonato de sodio y agua en la llaguita.

Debe llamar a su profesional de la salud si cualquier llaguita no se cura después de 14 días o si una llaguita es especialmente dolorosa y reaparece muy frecuentemente. También debe llamarlo si las llaguitas aparecen después que haya tomado un nuevo medicamento o si tiene puntos blancos en la boca que no sean llaguitas y que no se mejoren en una semana o dos.

\* \* \* \* \*

### **Para mayor información acerca de la salud...**

- Visite nuestro sitio Web en **members.kp.org**. Aquí usted encontrará la Enciclopedia de la salud, la cual ofrece información más detallada acerca de éste y muchos temas más, los cuales incluyen "Problemas bucales no debidos a lesiones".
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Visite el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.