

P
H
C

AFTAS BUCALES

Son pequeñas **úlceras** dolorosas, redondas u ovaladas con centro blanco/amarillo y borde rojo, que aparecen **en la mucosa oral** (mejillas, labios, lengua o encías). Suelen durar **7-14 días** y no son contagiosas.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Qué edad tiene el paciente?
- ¿Es la primera vez que le ocurre?
- ¿Utiliza prótesis dental?
- ¿Presenta más síntomas?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Priorizar alimentos **suaves y fríos o templados**, como yogures, purés, sopas y frutas no ácidas. Evitar alimentos que puedan **irritar**, como los cítricos, picantes, salados, duros o crujientes, así como bebidas calientes o con gas. Seguir una dieta blanda rica en **vitamina B12, hierro y zinc**, incluyendo **lácteos, huevos y legumbres**.



¿QUÉ TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO PUEDE SEGUIR?

- **Antiinflamatorios** (bencinamida, car enoxolona...).
- **Anestésicos locales** (lidocaína y benzocaína).
- Para cicatrizar utilizamos **ácido hialurónico**.
- **Triesteres de glicerol oxidados**, son protectores locales.
- Como preventivos, **antisépticos bucales tópicos** (povidona yodada, clorhexidina...).



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO?

- Aftas **>1cm**, muy **dolorosas** o duran **>3 semanas**.
- Brotes **frecuentes** (>4 al año) o con fiebre, ganglios inflamados o pérdida de peso.
- En niños pequeños o si **no responde** a cuidados básicos.
- Las lesiones son producidas por una **infección herpética**.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).
Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)
Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.



Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

📞 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com