

Conozca los riesgos, evite el cáncer de boca.

Pasos para un examen de cáncer de boca:

Su proveedor de servicios dentales:

- 1) Le pedirá que se quite la dentadura postiza, si la lleva puesta.
- 2) Observará y palpará su cara, cuello, oídos y labios, en busca de bultos. También puede palpar bajo la barbilla y ambos lados del cuello.
- 3) Observará y palpará el interior de sus labios y mejillas, en busca de manchas rojas o blancas.
- 4) Le pedirá que saque la lengua y buscará manchas rojas o blancas, tanto sobre la lengua como debajo de ella.
- 5) Revisará el paladar, el fondo de la garganta y el área debajo de la lengua.
- 6) Le pondrá un dedo bajo la lengua y otro bajo la barbilla y hará presión, en busca de bultos.

Para obtener más información sobre la salud bucal, visite health.maryland.gov/oral-health.

¿Necesita ayuda para dejar de fumar?

La línea para dejar de fumar de Maryland es un servicio gratuito prestado por el Departamento de Salud de Maryland (Maryland Department of Health, MDH), que ayuda a que las personas dejen de usar productos derivados del tabaco.

Llame al **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) para una orientación telefónica gratuita, apoyo y consejos que lo ayuden a dejar de fumar definitivamente.

Asimismo, puede visitar smokingstopshere.com.



MARYLAND
Department of Health

Declaración de no discriminación

El Departamento de Salud de Maryland (Maryland Department of Health, MDH) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables, y no discrimina en función de raza, color, origen nacional, edad o discapacidad, en sus programas y actividades de salud.

English

Help is available in your language:
410-767-5300 (TTY: 1-800-735-2258).
These services are available for free.

Español/Spanish

Hay ayuda disponible en su idioma:
410-767-5300 (TTY: 1-800-735-2258).
Estos servicios están disponibles gratis.

Chinese

中文
用您的语言为您提供帮助: 410-767-5300
(TTY: 1-800-735-2258). 这些服务都是免费的

Agosto de 2018

**PRUEBA DE DETECCIÓN
DE CÁNCER DE BOCA**
La prevención y detección tempranas salvan vidas.



La mayoría de los cánceres de boca pueden evitarse; la detección temprana es vital.

En los Estados Unidos se esperan aproximadamente 40,000 nuevos casos de cáncer de boca cada año.

El cáncer de boca puede presentarse en cualquier lugar de la boca o los labios. Todos los años se esperan 600 nuevos casos de cáncer de boca en Maryland.

Factores de riesgo para el cáncer de boca:

- Sexo: es el doble de frecuente en hombres
- Consumo de tabaco
- Consumo de alcohol
- Dieta
- Exposición prolongada al sol
- Virus del papiloma humano (VPH)

Consulte con un proveedor de servicios dentales o médicos si alguna de las condiciones que se nombran a continuación se prolonga durante más de dos semanas.

- 1) Un hematoma en su labio o boca que no sana. Este es el síntoma más común.
- 2) Manchas blancas o una mezcla de rojo y blanco dentro de la boca o en los labios.
- 3) Dolor de garganta o sensación de tener algo atorado allí.
- 4) Adormecimiento de la lengua o de otras áreas de la boca.
- 5) Dificultad al mover la mandíbula o la lengua.
- 6) Dificultad para usar dientes postizos.
- 7) Dificultad para tragar o masticar.
- 8) Aflojamiento de los dientes o dolor alrededor de estos o de la mandíbula.

La detección y prevención tempranas son claves. Hágase un examen bucal una vez al año. Pida que su proveedor de servicios dentales le haga un examen de cáncer de boca durante la consulta.

Evite productos derivados del tabaco: cigarrillos, tabaco para mascar, rapé, pipas, habanos, etc. Noventa por ciento de los pacientes con cáncer de boca consumen tabaco.

Limite el consumo de alcohol. Ochenta por ciento de los pacientes con cáncer de boca ingieren alcohol con frecuencia.

Utilice un bálsamo labial que contenga protección solar (SPF) de al menos 15. Treinta por ciento de los pacientes con cáncer de boca tienen ocupaciones al aire libre que se asocian con la exposición prolongada al sol.

Coma una variedad de frutas y verduras. Comer por lo menos cinco raciones de frutas y verduras todos los días puede proporcionarle cierta protección en contra del cáncer de boca.

Tenga cuidado con las conductas sexuales que lo expongan al VPH. Hable con su proveedor de servicios dentales o médicos sobre cómo la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) podría impedir el cáncer orofaríngeo.