



CONSEJO  
DENTISTAS  
ORGANIZACIÓN COLLEGE  
OF DENTISTS  
DE ESPAÑA



# EL CÁNCER ORAL ¿LO SABÍAS?



UNA GUÍA PARA AYUDARTE  
A PREVENIR EL CÁNCER ORAL

[www.canceroral.es](http://www.canceroral.es)

**15** años luchando contra  
el cáncer oral

#canceroral

**Editado por:**



# **EL CÁNCER ORAL: ¿LO SABÍAS?**

**Una guía para ayudarte a  
prevenir el cáncer oral**



# PRESENTACIÓN

Esta Guía, editada por el Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental Española, va dirigida al público general. Cada año se diagnostican en nuestro país unos 8.000 cánceres orofaríngeos y fallecen unas 1.500 personas debido a esta patología. Los estudios revelan que entre el 70-75% de los casos de cáncer oral se diagnostican demasiado tarde, lo que complica el tratamiento y empeora el pronóstico. Por eso, conocer los principales signos de alarma para poder detectarlos nosotros mismos a tiempo y demandar de inmediato asistencia sanitaria, es una de las medidas básicas para mejorar la supervivencia.

Esta Guía, escrita con un lenguaje sencillo, aporta una información útil sobre varios aspectos de la prevención y autodiagnóstico del cáncer oral. El acudir cuanto antes, a la más mínima sospecha, a un profesional sanitario, salva muchas vidas. Estar bien informado es el primer paso para reducir los riesgos.

Por todo ello, no lo dejes para mañana: *“vigila tu boca, evita el cáncer oral.”*

Encontrarás información complementaria, fichas informativas, infografías y vídeos en la página [www.canceroral.es](http://www.canceroral.es)





# ÍNDICE

¿ QUÉ ES EL CÁNCER ORAL?

9

¿ CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO ?

13

¿ CUÁLES SON SUS SIGNOS Y SÍNTOMAS ?

17

¿ QUÉ ES LA AUTOEXPLORACIÓN DE LA BOCA ?

21

¿ CÓMO PREVENIRLO ?

25

ALGUNOS DATOS SOBRE EL CÁNCER ORAL

33







# 1

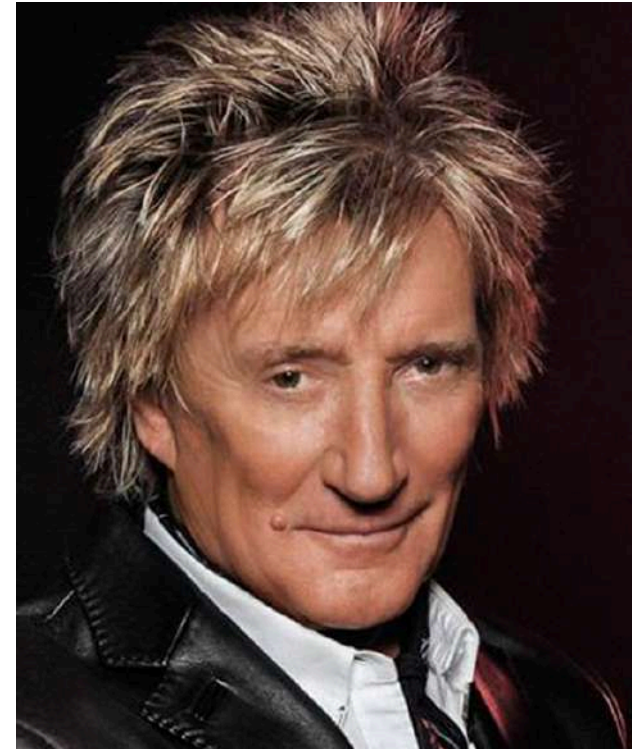
¿ QUÉ ES EL  
CÁNCER ORAL?

# ¿ Qué es el cáncer oral?

El cáncer oral es una enfermedad con alta mortalidad y se sitúa entre los 10-14 cánceres más frecuentes, dependiendo del país y región de mundo. Se estima que cada año se producen entre 600.000 y 700.000 nuevos casos. El sur y sudeste asiáticos son las zonas con mayores tasas de nuevos casos, pero el este de Europa, Francia y algunas partes de África y de América Latina también tienen una elevada carga de cáncer oral. Se trata, generalmente, de un proceso que afecta a hombres de mediana edad, pero estamos asistiendo a un incremento en mujeres y en gente joven. La enfermedad suele comenzar con una úlcera que no se cura o la aparición de una mancha blanca o roja en la boca. Otros síntomas pueden incluir dolor, hinchazón, sangrado y dificultad al masticar o al tragar.

Más del 70% de los cánceres orales están precedidos de lesiones orales potencialmente malignas tales como manchas rojas o blancas persistentes en la boca. El cáncer puede pasar desapercibido durante sus estadios iniciales, por lo que muchas veces se encuentra avanzado cuando el paciente requiere cuidados. Por ello, la tasa de supervivencia a los 5 años es de tan solo el 50%. Las localizaciones más comunes son la lengua, el interior de las mejillas y el suelo de la boca.

Las causas principales del cáncer oral son el tabaco y el alcohol (90% de todas las causas de cáncer oral). El masticar tabaco junto a otras sustancias carcinogénicas como el betel, es una causa muy común en Asia. La infección por papilomavirus humano (VPH) se está convirtiendo en un factor de riesgo emergente, sobre todo, en países de altos ingresos y en sujetos jóvenes. Tiene su origen en prácticas sexuales no protegidas.



Rod Stewart (Cantante de rock británico)

*“Fue un shock tremendo. Me quedé mudo durante varios días. La detección precoz fue la diferencia. Soy uno de los afortunados.”*



*“El cáncer de cabeza y cuello puede deberse a muchos factores, incluyendo el virus VPH, el tabaco, alcohol, abuso de drogas, genes, medio ambiente y el estrés. No sé que causó mi cáncer en particular, si lo supiera tendría el Premio Nobel. Solo sé que si estoy aquí hoy es gracias a los increíbles avances en la investigación y tratamiento del cáncer. Una toma de conciencia rápida es un factor clave. Si estas líneas contribuyen a aumentar la conciencia pública sobre este problema, mucho mejor.”*

**Michael Douglas. Actor americano y productor, 2013**





# 2

¿ CUÁLES SON LOS  
FACTORES DE  
RIESGO?

# ¿ Cuáles son los factores de riesgo?

## Edad y género

La demografía de quienes desarrollan este cáncer ha sido constante durante algún tiempo. Si bien, históricamente, la mayoría de las personas tienen más de 40 años en el momento del diagnóstico, ahora se están viendo casos, cada vez más frecuentes, en menores de esta edad. Las causas exactas de los afectados a una edad más temprana son ahora más claras, revelándose una etiología viral. Se ha demostrado que el virus del papiloma humano (VPH), en particular, la versión 16, se transmite sexualmente entre parejas y está implicado de manera concluyente en la creciente incidencia de pacientes jóvenes con cáncer de orofaringe no fumadores. Este es el mismo virus que el agente causal de más del 90% de todos los cánceres de cuello uterino. Los últimos datos apuntan que, en personas menores de 50 años, el VPH16 puede incluso estar reemplazando al tabaco como el principal agente causal en el inicio del proceso de la enfermedad en la cavidad oral posterior / orofaringe, predominantemente, en la amígdala y en la base de la lengua.



También hay vínculos tanto en hombres como en mujeres jóvenes, que consumen tabaco "sin humo". Promovido por algunos como una alternativa más segura al tabaquismo, en realidad no ha demostrado ser significativamente más seguro para quienes lo usan cuando nos referimos al cáncer oral.

Desde una perspectiva de género, durante décadas, el cáncer oral ha sido un cáncer que afectaba a 6 hombres por cada mujer. Esa proporción ahora es de 3 hombres por cada mujer. Una vez más, aunque no existen estudios publicados para sacar conclusiones definitivas, probablemente, esta variación se deba a cambios en el estilo de vida, principalmente, al mayor número de mujeres fumadoras en las últimas décadas.

## Tabaco, alcohol y virus del papiloma humano (VPH)



El daño acumulativo de factores, como el tabaquismo, el consumo no moderado de alcohol y las infecciones virales persistentes como el VPH, son los principales factores de riesgo. Pueden pasar varias décadas fumando, por ejemplo, para precipitar el desarrollo del cáncer. El consumo de tabaco en todas sus formas es el número uno en la lista de factores

de riesgo de cánceres de la cavidad oral en personas mayores de 50 años. Históricamente, al menos el 75% de los diagnosticados a los 50 años o más han sido consumidores de tabaco. Cuando se combina el tabaco con el consumo excesivo de alcohol, el riesgo aumenta significativamente, ya que los dos actúan sinérgicamente. Aquellos que fuman y beben, tienen un riesgo 15 veces mayor de desarrollar cáncer oral.

El tabaco y el alcohol son factores esencialmente químicos, pero también pueden considerarse factores de estilo de vida, ya que tenemos cierto control sobre ellos. Además de estos, existen factores físicos como la exposición a la radiación ultravioleta, agente causante de cánceres de labio, así como de cánceres de piel.

La dieta rica en frutas y verduras protege del cáncer oral.

No parece que la causa viral del VPH16 actúe de forma sinérgica con el tabaco o el alcohol. El VPH16 representa un proceso patológico completamente único e independiente en la orofaringe.









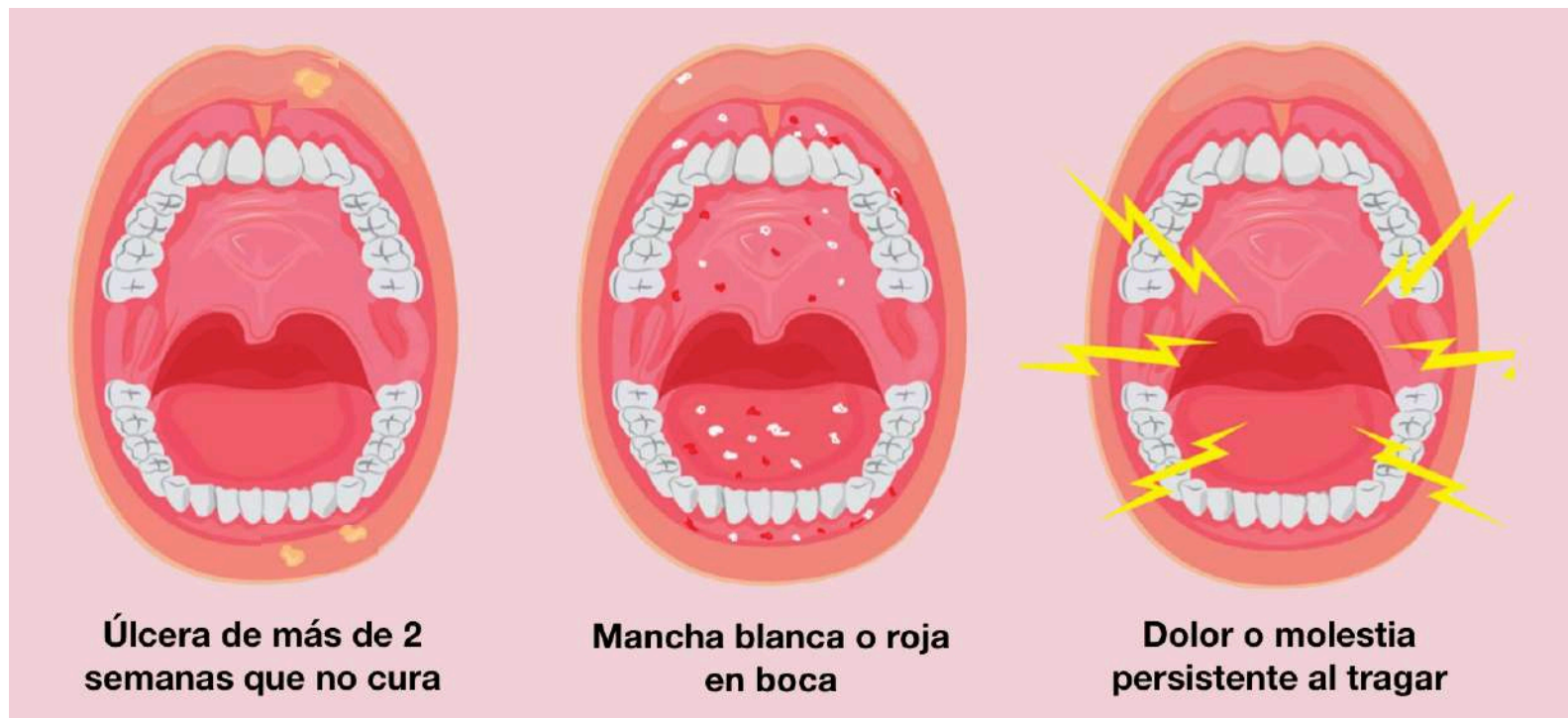
3

¿ CUÁLES SON SUS  
SÍGNOS Y  
SÍNTOMAS?

# ¿ Cuáles son los signos y síntomas?

Uno de los peligros reales de este cáncer es que, en sus primeras etapas, puede pasar desapercibido. Puede ser indoloro y es posible que las lesiones sean mínimas. El cáncer oral puede presentarse de muchas formas, pero existen unos signos llamados de “alarma” que nos deben obligar a consultar urgentemente a un profesional sanitario. Puede aparecer como una mancha de color blanco o rojo en la boca, o una pequeña úlcera dura que se parece a un afta común y que no se cura en unas dos semanas. Otros síntomas incluyen dolor o dificultad para tragar, hablar o masticar. El dolor de oído persistente en un solo lado también puede ser una señal de advertencia. No siempre estos signos son sinónimos de cáncer oral. Por ello, no te precipites en el diagnóstico y consulta a un profesional de inmediato para salir de dudas. Ten en cuenta que una lesión diagnosticada precozmente, mejora de manera muy considerable el pronóstico de esta enfermedad.

## Los 3 signos de alarma del cáncer oral



# Lo que tienes que buscar



## SIGNOS DEL CÁNCER ORAL

**Manchas** en la boca. Pueden ser blancas o rojas y parecerse a unos hongos pero no se van al rasparlas

**Dolor** al masticar o tragar alimentos

**Bulto** en la lengua. No todos los bultos son malignos pero requieren ser examinados

**Úlcera** que no termina de curar. Las indoloras son más preocupantes

**Inflamación** o hinchazón en alguna parte de la boca







# 4

¿ QUÉ ES LA  
AUTOEXPLORACIÓN  
DE LA BOCA?

# La autoexploración de la boca

Hacerse una exploración de la boca uno mismo, buscando posibles signos de alarma, es simple, rápido y no requiere de instrumentos particulares. Una buena fuente de luz, un espejo y el mango de una cuchara o tenedor son suficientes. A partir de los 40-45 años de edad, conviene realizársela periódicamente cada 6 meses. Una vez entrenado, la autoexploración no suele llevar más de 45 segundos. De la misma manera que la mujer se realiza una autoexploración de mama cada cierto tiempo, el vigilar posibles lesiones o signos orales permite detectar, precozmente, una lesión potencialmente maligna o un cáncer oral.

Los **45** segundos que pueden salvarte la vida  
**Explórate la boca**

**Busca manchas blancas o rojas, úlceras que no curan en 2 semanas, bultos o hinchazón en boca, labios o cuello**



**Si notas alguno de esos signos,  
pide cita urgente en el dentista**

# La autoexploración que puede salvarte la vida

## 1 Cara

Mirando de frente en el espejo, ¿notas alguna inflamación en la cara?

Inspecciona tu piel, ¿notas algún cambio? ¿si tienes lunares, estos han crecido?

## 2 Cuello

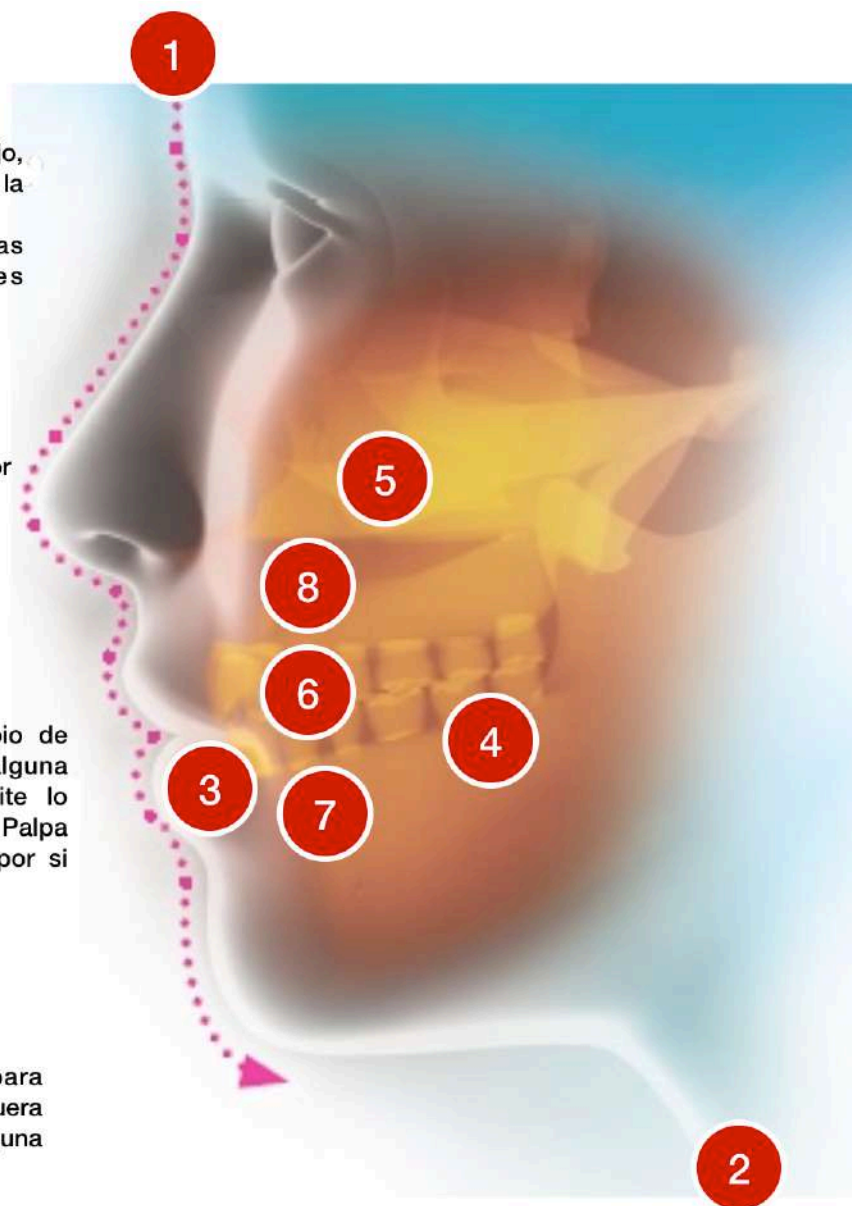
Pasa la yema de tus dedos por los dos lados del cuello, ¿notas algún cambio o bulto?

## 3 Labios

Con 2 dedos, levanta el labio de arriba y observa si hay alguna lesión, bulto o úlcera. Repite lo mismo con el labio de abajo. Palpa los 2 labios con los dedos por si notas algún bulto.

## 4 Encías

Usa tu pulgar e índice para pasarlos por dentro y por fuera de las encías buscando alguna anomalía o bulto.



## 5 Mejillas

Con tu índice, separa una mejilla para observar el interior. Observa si hay alguna mancha blanca, roja, úlcera o algún bulto. Repite la operación con la otra mejilla.

## 6 Lengua

Saca la lengua y sujétala con el pulgar e índice por la punta. Tracciona suavemente hacia la derecha y después hacia la izquierda. Busca posible úlcera, bulto o cambio de coloración.

## 7 Suelo de la boca

Para observarlo, pon la punta de tu lengua detrás de los incisivos superiores, abriendo la boca. Observa si en el suelo de la boca hay úlcera, bulto o cualquier anomalía.

## 8 Paladar

Inclina la cabeza hacia atrás y fíjate en el espejo si hay algún bulto, úlcera o cambio de color en el paladar. Con la yema del dedo índice palpate el paladar buscando anomalías.





5

¿ CÓMO  
PREVENIRLO?

# ¿Cómo prevenirlo?

La gran mayoría de los cánceres orales se pueden prevenir porque, a diferencia de otros, los primeros signos son visibles. Es importante no restarle importancia a determinados signos (los señalados en el apartado anterior). Además, cerca del 90% de los cánceres orales se deben a estilos de vida no saludables que pueden modificarse: hábito tabáquico, consumo no moderado de alcohol, exposición excesiva al sol o prácticas sexuales de riesgo (no protegidas).



## Existen factores de protección frente al Cáncer Oral

- Consumo de frutas y verduras
- Mantener una buena higiene oral
- Curar las lesiones que puedan aparecer antes del cáncer



## ¿Qué puede hacer mi dentista frente al cáncer oral?

El dentista es el mejor profesional para diagnosticar las lesiones premalignas y malignas de la cavidad oral

Las revisiones periódicas y el diagnóstico precoz salvan muchas vidas



## Consumo de frutas y verduras



Varios estudios muestran que el consumo habitual de frutas y verduras reduce el riesgo de cáncer oral. El papel protector podría explicarse, por un lado, a que una dieta rica en frutas y verduras se asocia a una mejor dieta global y mejor estado nutricional. Por otro lado, los componentes de frutas y verduras pueden inducir un efecto de protección local en la mucosa oral, que impida la regeneración de las lesiones locales. Las granadas son especialmente beneficiosas debido a poseer gran cantidad de ácido elágico. Los resultados de los estudios publicados muestran que el consumo de una porción de fruta al día y la ingesta de verduras reducen el riesgo de cáncer oral en un 50%.

## Frutos rojos de todo tipo

Los arándanos, frambuesas, moras, fresas y demás frutos rojos han sido elogiados durante mucho tiempo por sus beneficios generales para la salud. Además de los antioxidantes y otras propiedades ricas en vitaminas, la investigación también muestra que la granada contiene un componente que combate el cáncer oral, llamado ácido elágico. Este fitonutriente ayuda a retrasar el crecimiento de las células cancerosas a la vez que mantiene el hígado sano.



## Pescado



Los beneficios de los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 y vitamina D, incluidos pescados como el salmón y el atún son innegables para la prevención de muchas enfermedades. Incluir pescado en la dieta puede prevenir el cáncer oral.

## Frutas cítricas



Los estudios muestran que las personas que toman vitamina C tienen un riesgo 24% menor de cáncer oral. Si bien los suplementos son buenos, no hay nada mejor que obtener vitamina C de forma natural de frutas como naranjas, mandarinas o pomelos.

Los cítricos tienen una serie de propiedades que pueden ayudar a combatir enfermedades como el cáncer, incluidos los terpenos que pueden influir en la progresión del ciclo celular. Ten cuidado al comer frutos cítricos y hazlo con moderación, ya que la acidez de estas frutas también puede dañar los dientes si se consumen en exceso.

Espera 30 minutos después de comer frutas cítricas antes de cepillarte los dientes para evitar dañar el esmalte debilitado por la acidez.

## Aceite de oliva

Cuando se trata de la prevención y la dieta del cáncer oral, no se trata solo de lo que se come, sino también de cómo se prepara. Informes recientes publicados muestran que el aceite de oliva virgen extra es muy eficaz para combatir las células cancerosas.



## Buena salud oral



Mantener una adecuada higiene oral, no tener dientes rotos o prótesis desajustadas que puedan provocar roces en la mucosa oral, es fundamental para prevenir el cáncer oral.

## No fumar

Fumar provoca multitud de problemas para la salud. Es el responsable de gran parte de los cánceres de orofaringe. Los fumadores tienen un riesgo de cáncer oral muy alto.



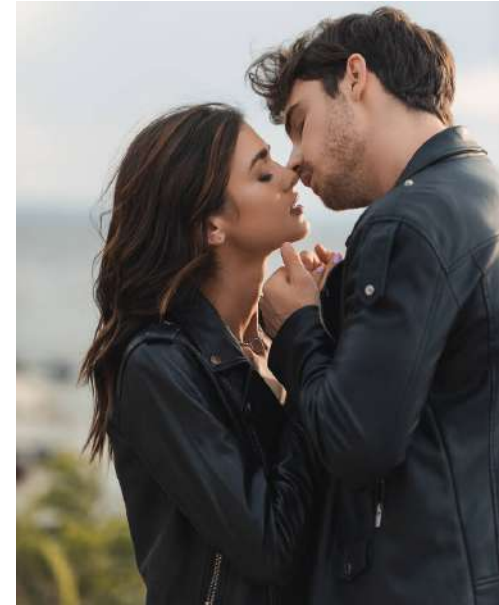
## Si bebes, que sea con moderación



El consumo excesivo de alcohol incrementa el riesgo de cáncer oral. Si además se asocia al hábito de fumar, el riesgo aumenta en 35 veces. Si bebes, que el consumo de alcohol sea el mínimo.

## Practica sexo protegido

La afectación en el ser humano del virus del papiloma humano (VPH) es considerada como una enfermedad de transmisión sexual, al ser esta su vía principal de transmisión. El virus infecta las células proliferativas de la capa basal del epitelio cutáneo o de las mucosas, pudiendo inducir su transformación maligna. Es más frecuente en hombres que en mujeres y hay un pico de mayor incidencia entre los 30-35 años. La protección evita su transmisión.



## No abuses del sol



La radiación ultravioleta B (UVB) oscila entre los 290 y los 320 nm, y se la considera como la principal responsable del cáncer de piel y del cáncer de labio. El prototipo de persona afectada de cáncer labial es la de un hombre, de edad avanzada, piel clara y con antecedentes a la exposición solar importante. Por eso, es fundamental evitar tomar el sol en las horas de máxima irradiación, y usar protector de labios de la misma manera que lo haces con tu cuerpo y cara.



## ¿Qué puede hacer el dentista frente al cáncer oral?

El dentista está perfectamente cualificado para diagnosticar las lesiones premalignas y malignas de la cavidad oral. Muchas veces, el dentista es el primer profesional sanitario en detectar una lesión sospechosa y en realizar una biopsia oral o remitir al paciente a un centro especializado. Por eso, las revisiones periódicas son muy importantes porque el diagnóstico precoz salva muchas vidas.

El dentista, mediante una adecuada anamnesis, recabará datos sobre los factores de riesgo. Posteriormente, procederá a una cuidadosa exploración de cabeza y cuello, así como a un examen, intraoral. Ese examen incluye los labios, las encías, las mejillas, la lengua, el suelo de la boca y el paladar. Mediante la inspección ocular y ayudado de la palpación, irá determinando si existe o no alguna lesión y en caso de existir, de qué tipo de lesión se trata. Podrá ayudarse de determinados métodos auxiliares de diagnóstico, incluyendo la realización de una biopsia en caso de duda.

Además, el dentista se ocupará de explicarnos cómo hacer, y cada cuanto tiempo, una correcta autoexploración de la boca.

Finalmente, pero no menos importante, nos dará los consejos oportunos para prevenir el cáncer oral y las lesiones potencialmente malignas.











# 6

## ALGUNOS DATOS SOBRE EL CÁNCER ORAL

# De boca en boca: el cáncer oral

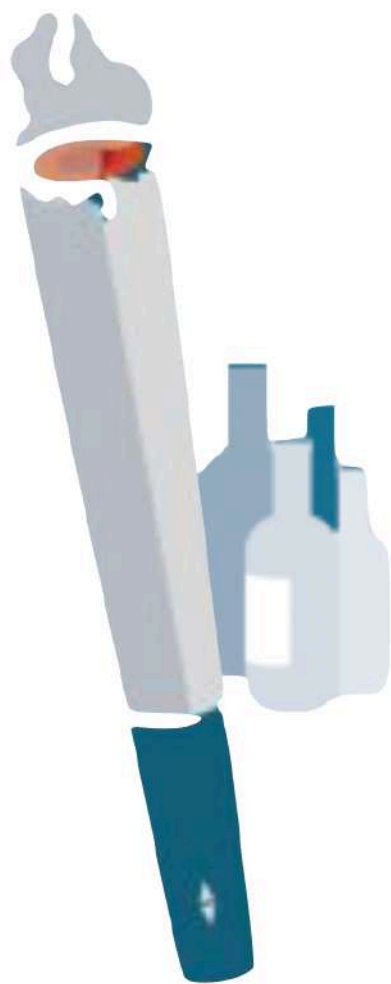
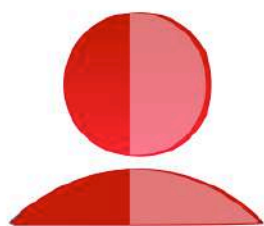
El diagnóstico precoz multiplica por 2 la supervivencia a los 5 años

.....

Fumar cigarrillos es la forma más común de consumo de tabaco e incrementa el riesgo de cáncer oral

.....

El perfil típico de riesgo para el cáncer oral es el de un hombre, de más de 40 años, fumador y/o consumidor habitual de alcohol



Cerca del 95% de los cánceres orales ocurren por encima de los **40** años

---

La edad media en el momento del diagnóstico es de **60**

.....



La ratio hombre-mujer ha bajado de 6 a 1 para ser de **3 a 1** en la actualidad



# Cáncer Oral



## 600.000

nuevos casos de cáncer oral en el mundo cada año.



## 8.000

casos de cáncer oral son diagnosticados en España cada año.

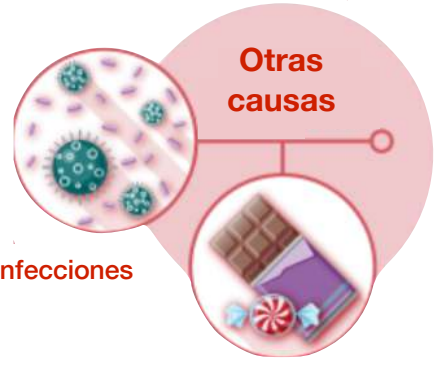
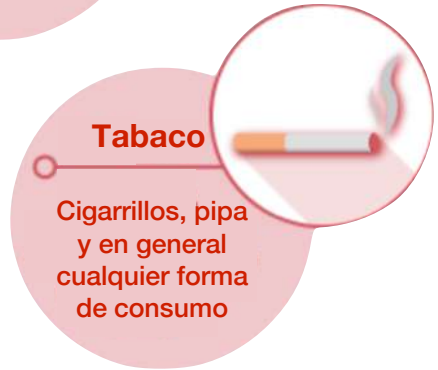
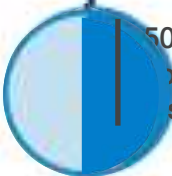


## 1.500

Fallecidos en España anualmente



1 persona diagnosticada cada hora



Infecciones



## Hechos

La mayoría aparecen por encima de los 40 años



Afecta al triple de hombres que de mujeres



Muchas veces es detectado en examen dental



Es el décimo cáncer más frecuente en España



El riesgo aumenta en fumadores y bebedores



Tiene buen pronóstico cuando se detecta pronto



## Factores de riesgo



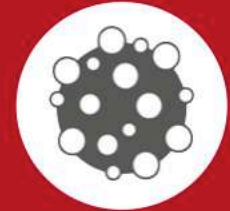
Tabaco



Alcohol



Sol excesivo



Virus papiloma humano

## Signos

- Úlcera en boca que no cura en 2 semanas
- Manchas blancas o rojas en boca
- Dolor o molestia persistente al tragar

## Prevención

No fumar

Limitar consumo de alcohol

No abusar del sol

Mantener dieta sana

Sexo protegido



# EFECTOS NEGATIVOS DEL TABACO

2.500  
cigarrillos por  
español al año

50.000  
españoles fallecieron en 2020  
por culpa del tabaco (muy similar  
a las debidas al COVID-19)

22%  
de fumadores  
diarios

Mancha los  
dientes



1

Provoca halitosis  
(mal aliento)



2

Causa  
enfermedad  
periodontal  
(encías)



3

Predispone  
al cáncer oral



4

Disminuye  
la percepción  
de los olores  
y sabores



5

6



Retrasa la  
cicatrización  
de heridas  
en la boca

7



Aumenta el dolor  
tras las extracciones

8



Provoca el  
fracaso  
de los implantes

9



Altera la composición  
de la saliva

10



Predispone  
a la infección



CONSEJO  
DENTISTAS  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS  
DE ESPAÑA

FDE  
Fundación Dental  
Española

# Efectos del alcohol en la salud oral

Altera  
composición  
de la saliva



1

Mancha los  
dientes



2

Causa  
enfermedad  
periodontal  
(encías)



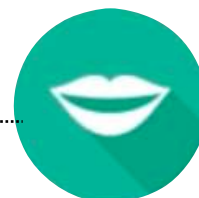
3

Predispone  
al cáncer oral



4

5



Produce  
sequedad de  
boca

6



Predispone  
a la erosión  
dentaria

7



Aumenta el  
riesgo de  
traumatismos  
faciales

# El cáncer oral en 15 datos

1

Tres de cada 10 españoles, nunca ha oído hablar del cáncer oral.

2

En España, cada día se notifica a 22 personas que tienen cáncer oral.

3

El cáncer oral mata más que la suma del cáncer de cuello de útero y de testículos.

4

El cáncer oral en España mata a 500 personas más cada año, que todos los accidentes de tráfico.

5

El cáncer oral es diagnosticado tres veces más en hombres que en mujeres, aunque en estas está aumentando.

6

Los casos de cáncer oral han aumentado un tercio en la última década.

7

La supervivencia es del 50% cuando se retrasa el diagnóstico, pero sube al 90% cuando se acude tempranamente.

8

El cáncer labial es más frecuente en las zonas de más exposición solar (Baleares, Canarias y Andalucía).

9

El cáncer oral es uno de los pocos cánceres de los que se espera un aumento en el futuro.

10

El tabaco es el principal factor de riesgo actual, pero el virus del papiloma humano está aumentando.

11

La extensión de la vacuna frente al VPH podría salvar muchas vidas, principalmente en el cáncer orofaríngeo.

12

El consumo no moderado de alcohol es el responsable de más de 1/3 de todos los cánceres orales.

13

Los grandes bebedores y fumadores aumentan su riesgo de cáncer oral en 35 veces.

14

El cáncer oral puede afectar a cualquiera, independientemente del sexo, edad o nivel social.

15

Las revisiones periódicas y la autoexploración salvan muchas vidas.



# EL CÁNCER ORAL: ¿LO SABÍAS?


UNA GUÍA PARA AYUDARTE A PREVENIR  
EL CÁNCER ORAL

**15**


años luchando  
contra  
el cáncer oral



[www.canceroral.es](http://www.canceroral.es)

 @CNSJ\_Dentistas

 @ConsejoGeneralDentistas

 @consejodentistas

Realizado por  
El Consejo General de  
Dentistas de España y la  
Fundación Dental Española