



Columna



Dra. Adriana Stuardo

Académica Escuela de Odontología Universidad San Sebastián Valdivia

Sacar la lengua puede salvar vidas

Este 20 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Salud Bucodental. Cuando pensamos en salud oral en Chile, solemos asociarla a enfermedades muy frecuentes, como la enfermedad de caries y la enfermedad periodontal. Sin embargo, existe otra enfermedad mucho menos visible, pero potencialmente mortal: el cáncer oral.

Cada año se diagnostican cerca de 400 mil casos nuevos en el mundo, lo que lo sitúa entre los diez cánceres más frecuentes. Afecta principalmente a hombres mayores de 45 años y, a pesar de su gravedad, sigue siendo poco conocido por la población.

Sus principales factores de riesgo están bien identificados. El consumo de tabaco y alcohol explica la gran mayoría de los casos: se estima que alrededor del 93% del cáncer oral está asociado al tabaquismo. En los últimos años también se ha reconocido el rol del Virus del Papiloma Humano (VPH), especialmente en casos que afectan a personas más jóvenes. La buena noticia es que gran parte de estos casos se podría prevenir. Se calcula que tres de cada cuatro podrían evitarse si se eliminara el consumo de tabaco y se redujera el de alcohol. Además, dejar de fumar sí hace la diferencia: el riesgo disminuye cerca de un 35% en pocos años y hasta un 80% después de dos décadas. La exposición crónica al sol también pue-

de provocar cáncer en los labios. Por eso, el uso de bálsamos labiales con protección UV es una medida simple, pero importante.

Uno de los mayores problemas del cáncer oral es que suele diagnosticarse tarde. Sólo cerca del 15% de los casos se detecta en etapas tempranas, mientras que la mayoría de los pacientes consulta cuando la enfermedad ya está avanzada. Esto explica que aproximadamente la mitad de quienes lo padecen fallezca dentro de los cinco años posteriores al diagnóstico.

Por eso es importante conocer las señales de alerta: heridas en la boca que no cicatrizan en más de 15 días, manchas blancas o rojas, cambios de color o textura en la mucosa, bultos o dificultad para mover la lengua, masticar o tragar. La detección precoz puede comenzar con algo muy simple: el autoexamen oral. La campaña preventiva "Saca la lengua" invita justamente a observar labios, encías, paladar y lengua frente al espejo, y a palpar el cuello en busca de cambios.

Concientizar a la población sobre el autoexamen oral y la consulta oportuna frente a cualquier señal de alerta podría convertirse en una herramienta clave para disminuir el impacto de una enfermedad que, detectada a tiempo, puede cambiar radicalmente su pronóstico.