



DETECTE A TIEMPO
EL **CÁNCER BUCAL**
HACIÉNDOSE EL AUTOEXAMEN

Si detecta algún cambio de color,
aumento de volumen o herida que no desaparece
en quince días, consulte a su dentista.

LLAME A SALUD RESPONDE

600•360•7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

JUNTOS CONTRA EL **CÁNCER**



CONSEJOS QUE PUEDEN
AYUDAR A PREVENIR EL
CÁNCER BUCAL

1

No fume

Esta medida puede prevenir hasta el 40% de todos los cánceres. Evite los lugares con humo de cigarrillo, pues es perjudicial para su salud.

2

Limite la ingesta de bebidas alcohólicas

Éstas son perjudiciales para la salud y predisponen a varios tipos de cáncer.

3

Protéjase del sol

No se exponga al sol entre las 11 y las 16 horas. Si no puede evitarlo, use gorro, anteojos y protector solar. Recuerde proteger sus orejas, cuello y labios.

4

Coma sano

Consuma cinco porciones diarias de frutas y verduras. Además, incorpore legumbres y abundante agua a su alimentación.

5

Realice actividad física

Camine 30 minutos al día o haga deporte para mejorar su energía y fortalecer su sistema inmunológico. Si lo hace al aire libre, recuerde protegerse del sol.

6

Lave su boca, lengua y dientes al menos 2 veces al día

Utilice cepillo suave y pasta dental fluorada. Si utiliza prótesis dentaria, manténgalas en buen estado.

7

Realice regularmente frente a un espejo un autoexamen de su boca

Observe sus labios, lengua, paladar, encías, cara interna de la mejilla y piso de boca (levantando la lengua).

8

Acuda al control odontológico al menos 1 vez al año.

Si observa en su boca un bulto o una herida que no cicatriza en quince días, consulte a su dentista.

AUTOEXAMEN BUCAL



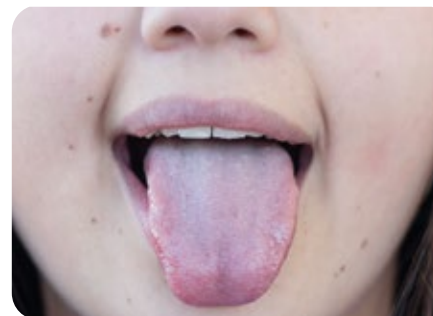
Palpe su cuello buscando bultos anormales.



Toque y observe sus labios, busque cambios de color, forma o consistencia por dentro y por fuera de ellos.



Observe sus encías, paladar y mucosas.



Saque la lengua y explore el dorso y bordes, buscando alteraciones que llamen su atención.



Levante su lengua y toque el paladar para observar bajo la lengua y el piso de la boca. Palpe desde atrás hacia adelante.