

Mi hijo tiene llagas en la boca muchas veces. ¿Será por falta de vitaminas?

Las aftas, que se conocen como [llagas](#), suelen salir en la boca y son muy frecuentes en niños y en adultos. De hecho, 2 de cada 10 personas tendrán aftas de forma frecuente, a lo que se llama aftosis oral recurrente.

Lo habitual es que no den mayor problema que el dolor que producen. Se quitan solas sin dejar cicatriz. Pero a veces se pueden relacionar con alguna enfermedad.

Son lesiones tipo herida que duelen, redondas u ovaladas, con fondo blanco-amarillento y con un borde enrojecido. Según su tamaño hay tres tipos de aftas:

- 1.- Menores: son las más frecuentes. Miden entre 5 y 10 mm. Salen en la cara interna de mejillas y labios, parte inferior de encías, lengua y suelo de la boca. Se quitan solas a los 10 o 14 días.
- 2.- Mayores: miden más de 1 cm. Salen en el paladar blando y la garganta. Se quitan solas a partir de las 2 semanas.
- 3.- Herpetiformes: son de tamaño muy pequeño, pero se unen a otras formando aftas más grandes.

¿Por qué salen?

No se sabe la causa exacta que las produce, pero se cree que hay varios factores que pueden ayudar a que salgan:

- 1.- La genética: es más fácil tenerlas si otros familiares también han tenido.
- 2.- El estrés.
- 3.- Cuando la boca se irrita por golpes en la boca, tratamientos en los dientes, algunos fármacos...
- 4.- Problemas en nuestro [sistema de defensa](#).
- 5.- Falta de algunas [vitaminas y minerales](#) como hierro, zinc, vitamina B12, B1, B2 y B6 y ácido fólico.
- 6.- Algunas enfermedades como:

- Síndrome de Behçet, en el que también hay úlceras (heridas) genitales.
- [Lupus eritematoso sistémico](#).
- [Enfermedad celiaca](#).
- [Enfermedad inflamatoria intestinal](#) (colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn).
- Enfermedades que cursan con fiebre de forma repetida (fiebre periódica), como el [síndrome PFAPA](#), síndrome

hiper IgD y la neutropenia cíclica.

¿Hay que pedir pruebas?

Lo normal es que el pediatra no suele pedir pruebas para saber de qué se trata, ya que son lesiones de fácil diagnóstico. A veces pedirá pruebas para descartar problemas médicos asociados si:

- Hay también úlceras (heridas) genitales.
- Tardan en curar más de 2 semanas.
- Salen con la toma de fármacos o por golpes.
- Se acompañan de [fiebre](#) muchas veces.
- Dejan una cicatriz exagerada.
- Si el niño tiene pérdida de peso, [fiebre](#) que dura muchos días o [diarrea](#).

¿Cómo se trata?

Lo primero será quitar el dolor que se pueda evitar. No se debe dar a los niños alimentos muy duros, salados, ácidos, picantes o muy calientes, que en contacto con las aftas den más dolor. Es mejor que tomen alimentos blandos y fresquitos y que se les de agua muchas veces. Si no quieren comer por el dolor, su pediatra en ocasiones indicará darles [soluciones de rehidratación oral](#) para que se hidraten.

Se tratará el dolor con analgésicos como [paracetamol](#) o [ibuprofeno](#) si tienen dolor leve y [metamizol](#) si el dolor es mayor. También hay productos que se ponen sobre las aftas y que ayudan a calmar el dolor. Lo normal es que estas medicinas tengan ácido hialurónico, [corticoides](#) y a veces anestésicos locales. Tu pediatra te pautará el más idóneo según la edad y de cómo sea tu hijo.

A veces, cuando el niño tiene aftas muchas veces, puede que tu pediatra le ponga tratamiento con [corticoides](#) por vía oral.

Por tanto, la aftosis oral recurrente es muy frecuente en niños y adultos. Lo habitual es que no den mayor problema que el dolor que producen y se quiten solas sin dejar cicatriz. No nos deben preocupar, salvo en algunos casos en los que se asociarán con otros problemas médicos. Tu pediatra, en estos casos, se ocupará de descartarlos pidiendo pruebas.

Fecha de publicación: 19-07-2023

Autor/es:

- [M^a Vicenta Albert Sorribes](#). Pediatra.. Centro de salud de Puzol. Valencia.

