

ANEXO 2. **Recomendaciones para el autocuidado**

#AndaluciaTECUIDA

Si sufre **afta oral**

Las aftas son **lesiones benignas** de la boca que aparecen como una úlcera dolorosa blanca o amarilla a veces rodeada de un área de color rojo.



No siempre es necesario tomar medicación.



El dolor disminuye en **7 o 10 días** y suele **desaparecer** en 1 o 2 semanas sin tratamiento. Las úlceras mayores de un centímetro pueden tardar en curar hasta 3 o 4 semanas.



Evite los **alimentos calientes o muy condimentados**.



Mantenga una buena **higiene de la boca**, dientes y encías, con un cepillado correcto y el uso diario de hilo dental y/o cepillo interdental.



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Salud y Familias  
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Fuente: Servicio Andaluz de Salud  
Última revisión: Septiembre 2020

+info  
**SaludResponde**  
955 545 060