LEUKEMIA & LYMPHOMA SOCIETY®

Manejo de los efectos secundarios: cómo controlar los efectos secundarios en la boca y garganta

Algunos tratamientos contra el cáncer pueden dañar las células del tejido que recubre el interior de la boca y garganta. El daño de esta mucosa puede producir dolor, llagas, dificultad para tragar, sequedad en la boca e infecciones. El manejo de los efectos secundarios que afectan la boca y garganta puede ayudarlo a mantener su salud en general y calidad de vida durante el tratamiento del cáncer.

Entre los efectos secundarios en la boca y garganta pueden incluirse:

- Llagas dentro de la boca y garganta
- Ardor o dolor en la boca o garganta, con o sin llagas
- Dificultad para tragar
- Sequedad en la boca
- Cambios en el sabor de ciertos alimentos
- Sensibilidad a los alimentos calientes o fríos
- Manchas blancas o capa blanca en la boca, que pueden ser signos de infección

Informe al equipo de profesionales médicos encargados de su atención si tiene dolor en la boca, los labios o la garganta que hace que le sea difícil comer, beber, tomar medicamentos o dormir. Pueden ayudarlo a encontrar maneras de aliviar el dolor y obtener la nutrición que necesita.

NUTRICIÓN

Una buena nutrición es importante durante el tratamiento del cáncer, pero los efectos secundarios en la boca y garganta pueden hacer que sea molesto comer y beber. Hable con el equipo de profesionales médicos si está bajando de peso, ya que la pérdida continua de peso puede ser un signo de desnutrición. La desnutrición ocurre cuando una persona no come o no absorbe suficientes calorías o nutrientes fundamentales que son necesarios para un funcionamiento corporal saludable. Los pacientes con cáncer que están desnutridos corren un riesgo mayor de tener complicaciones de salud, hospitalizaciones, infecciones, pérdida de la fuerza muscular y mala calidad de vida.

Si desea obtener ayuda para manejar la pérdida del apetito y mejorar su nutrición, visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Manejo de los efectos secundarios: cómo controlar la falta de apetito y pérdida de peso*.

CONSEJOS PARA EL CUIDADO BUCAL A FIN DE MANEJAR LOS SÍNTOMAS

Trate de ir al dentista antes de que empiece el tratamiento del cáncer. Una buena salud dental antes del tratamiento reduce el riesgo de tener efectos secundarios en la boca. Informe a su dentista de que va a recibir tratamiento contra el cáncer. Así puede asegurarse de que su boca esté lo más sana posible atendiendo cualquier problema dental que usted tenga, como caries o enfermedad de las encías.

Consulte siempre con el equipo encargado de su tratamiento contra el cáncer antes de someterse a una limpieza o cualquier otro procedimiento dental. Es posible que no sea seguro hacerlo durante el tratamiento, o que sea necesario tomar precauciones adicionales.

Siga estos consejos para el cuidado bucal:

- Lávese la boca todos los días. Cepíllese suavemente los dientes, las encías y la lengua después de cada comida y antes de acostarse. Use dentífrico y un cepillo de dientes con cerdas muy suaves.
- Si corre el riesgo de tener sangrados, pregúntele a su médico si es seguro que use hilo dental.
- Enjuáguese la boca varias veces al día con una mezcla preparada con un cuarto de galón (alrededor de un litro) de agua, una cucharadita de bicarbonato sódico y tres cuartos de cucharadita de sal.
- No consuma bebidas alcohólicas ni use enjuagues bucales que contengan alcohol, ya que el alcohol puede irritar la boca.
- Si usa frenillos dentales, podría ser necesario que se los quiten durante el período del tratamiento.
- No use palillos de dientes ni otros objetos filosos en la boca.
- Evite los cigarrillos y otros productos de tabaco que puedan irritar la boca. Visite www.espanol.smokefree.gov para obtener ayuda para dejar de fumar.
- Informe al equipo de profesionales médicos si le sangran las encías o tiene manchas blancas en la boca, ya que estos problemas pueden ser signos de infección.

Si desea saber más sobre el cuidado dental, visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada *Complicaciones dentales y bucales del tratamiento del cáncer*.

MEDICAMENTOS PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS

Su médico podría recetarle medicamentos, enjuagues bucales especiales, pastillas para chupar, rociadores o productos de saliva artificial con el fin de aliviar los síntomas en la boca y garganta. También podría recetarle medicamentos para el dolor para que le sea menos doloroso comer.

LEUKEMIA & LYMPHOMA SOCIETY®

Manejo de los efectos secundarios: cómo controlar los efectos secundarios en la boca y garganta

CONSEJOS PARA MANEJAR EL DOLOR DE BOCA Y GARGANTA

- Elija alimentos blandos y sosos que sean fáciles de masticar y tragar.
- Humedezca los alimentos con caldo, sopa, gravy, puré de manzana, jarabe de arce, leche o crema.
- Corte los alimentos en trozos pequeños.
- Evite los alimentos que puedan irritarle la boca, incluyendo aquellos que sean picantes, salados, duros o crocantes, además de alimentos ácidos, como limones, limas, naranjas y tomates.
- Evite las bebidas gaseosas y las alcohólicas.
- Deje que los alimentos, sopas y bebidas calientes alcancen la temperatura ambiente antes de consumirlos.
- Coma 5 o 6 comidas pequeñas a lo largo del día en vez de 3 comidas grandes. Podría ser más fácil comer pequeñas cantidades de alimentos a la vez.
- Chupe frutas congeladas, hielo, trozos de hielo o paletas heladas para calmar el dolor en la boca.
- Beba líquidos fríos a lo largo del día y con las comidas. Pruebe usar una pajita (popote) para evitar irritar las llagas bucales.
- Pida que lo remitan a un dietista registrado especializado en oncología para que lo ayude a mantener una nutrición adecuada mientras padezca de llagas en la boca o garganta.

CONSEJOS PARA MANEJAR LA SEQUEDAD EN LA BOCA

- Use chicles y golosinas sin azúcar, paletas heladas y trozos de hielo para ayudar a mantener la humedad de la boca.
- Use protector labial si los labios se resecan.
- Elija alimentos que sean fáciles de masticar y tragar, tales como comidas blandas, sopas, guisados y alimentos que se sirven acompañados de gravy o salsas.
- Beba al menos de 8 a 10 tazas de 8 onzas (237 mililitros) de líquido cada día.
- Los alimentos o bebidas ácidos, tales como limonada, pueden ayudar a que la boca produzca más saliva.

CONSEJOS PARA MANEJAR LOS CAMBIOS EN EL SENTIDO DEL GUSTO

- Enjuáguese la boca antes y después de comer.
- Consuma chicles o pastillas de menta sin azúcar después de comer, ya que pueden ayudar a eliminar un mal sabor.
- Pruebe usar un adobo si las carnes tienen un sabor amargo, o coma otras fuentes de proteína como pollo, pavo, pescado, yogur, huevos, queso, nueces o frijoles.
- Pruebe agregar hierbas, especias, vinagre, pepinillos, limón o salsas y condimentos muy saborizados para cambiar o aumentar el sabor de los alimentos.
- Pruebe alimentos nuevos y formas nuevas de darle sabor a su comida. Los alimentos que no le gustaban antes del tratamiento pueden volverse más apetitosos a medida que cambia el sentido del gusto.
- Use utensilios de plástico, y no de metal, para evitar el sabor metálico.
- Los sentidos del olfato y del gusto están directamente relacionados, por lo que debe mantener al mínimo posible los olores fuertes de las siguientes maneras:
  - No coma en el lugar donde cocina.
  - Use un ventilador para eliminar el aroma de los alimentos.
  - Use una taza con tapa y pajita (popote).
  - Sirva los alimentos a temperatura ambiente.

SEGUIMIENTO DE EFECTOS SECUNDARIOS

Ciertos alimentos, medicamentos o actividades pueden provocar síntomas o empeorarlos. Llevar un registro de su salud y sus hábitos cotidianos en un diario o aplicación de teléfono puede ayudarlo a usted y a su médico a descubrir maneras de manejar los efectos secundarios en la boca y garganta.

Con la aplicación móvil LLS Health Manager™, usted puede usar su teléfono para llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación. También puede compartir la información con su médico. La versión en español se llama Aplicación de Salud de LLS. **Visite www.LLS.org/AplicacionSalud para descargarla.**

Preguntas que conviene hacerle al equipo de profesionales médicos

- **¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de mi tratamiento?**
- **¿Qué puedo hacer para manejar estos efectos secundarios?**
- **¿Hay medicinas que pueden ayudar?**
- **¿Hay pautas de nutrición que debería seguir?**
- **¿Me puede remitir a un dietista registrado especializado en oncología?**
- **¿Me puede remitir a un especialista en atención paliativa (de apoyo) para que me ayude a manejar los efectos secundarios?**
- **¿Qué signos o síntomas exigen que acuda a la sala de emergencia?**

OBTENGA APOYO INDIVIDUAL

Los **especialistas en información** de LLS son trabajadores sociales y enfermeros altamente capacitados y especializados en oncología que pueden brindarle información y apoyo y comunicarlo con nuestro **Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos** y nuestros **dietistas registrados**.

- Llame al **800.955.4572** Lun-Vie, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este (contamos con servicios de interpretación)
- Visite **www.LLS.org/especialistas**

Esta publicación tiene como objetivo brindar información precisa y confiable con respecto al tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales. El personal de LLS revisa cuidadosamente el contenido para comprobar su exactitud y confirma que todas las opciones diagnósticas y terapéuticas se presentan de una manera razonable y balanceada, sin tendencia particular a favor de cualquier opción.