

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

Los efectos secundarios que afectan la boca y la garganta pueden incluir:

- Llagas dentro de la boca y la garganta
- Ardor o dolor en la boca o en la 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. Ellos pueden ayudarlo a encontrar maneras de aliviar el dolor y asegurarse de que reciba la nutrición que necesita.

## NUTRICIÓN

Una buena nutrición es importante durante el tratamiento del cáncer, pero los efectos secundarios que afectan la boca y la garganta pueden causar molestias para 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 la cantidad suficiente de calorías o nutrientes fundamentales que son necesarios para el 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.

**Para obtener ayuda en relación con la pérdida del apetito y mejoras de la nutrición, visite [www.LLS.org/materiales](http://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 CON EL 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 disminuye el riesgo de tener efectos secundarios que afectan la boca. Informe a su dentista de que va a recibir tratamiento contra el cáncer. Su dentista puede asegurarse de que su boca esté tan sana como sea posible atendiendo cualquier problema dental que tenga, como caries o enfermedad de las encías.

**Verifique siempre con el equipo de especialistas oncológicos antes de someterse a una limpieza o cualquier otro procedimiento dental. Es posible que dichos procedimientos supongan un riesgo durante el tratamiento del cáncer, o que sea necesario tomar precauciones adicionales.**

Siga estos consejos para el cuidado bucal:

- Lávese la boca todos los días. Cepílese suavemente los dientes, las encías y la lengua después de cada comida y antes de ir a la cama. 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 usar hilo dental.
- Enjuáguese la boca varias veces al día con una mezcla de un cuarto de galón (aproximadamente un litro) de agua, una cucharadita de bicarbonato sódico y tres cuartos de cucharadita de sal.
- No emplee enjuagues bucales que contengan alcohol, ya que este puede irritar la boca.
- Podría ser necesario que le quiten los aparatos dentales durante el tratamiento.
- No use escarbadiantes 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](http://www.espanol.smokefree.gov) para obtener ayuda para dejar de fumar.
- Avise 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.

**Para obtener más información sobre el cuidado dental, visite [www.LLS.org/materiales](http://www.LLS.org/materiales) para consultar la publicación titulada *Información sobre las complicaciones dentales y bucales del tratamiento del cáncer*.**

## MEDICAMENTOS PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS

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

## 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 salsas o jugo de carnes. Moje en leche o té el pan, las galletas saladas y demás productos de panadería.
- 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, tales 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 comidas pequeñas a lo largo del día en vez de tres comidas grandes. Podría ser más fácil comer pequeñas cantidades de alimentos a la vez.
- Chupe frutas congeladas, hielo o 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 úlceras bucales.
- Pida que lo remitan a un dietista registrado para que lo ayude a mantener una nutrición adecuada mientras tenga úlceras en la boca o garganta.

## CONSEJOS PARA MANEJAR LA SEQUEDAD EN LA BOCA

- Use chicles y caramelos 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 y guisados, y alimentos que se sirven acompañados de jugo de carne o salsas.
- Beba al menos de 8 a 10 vasos de 8 onzas (237 mililitros) de líquido todos los días.
- Los alimentos o bebidas ácidos, tales como una 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.
- Si las carnes tienen un sabor amargo, pruebe usar un adobo dulce, o coma otras fuentes de proteínas, tales como huevos, queso, nueces o frijoles.
- 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:
  - o No coma en el lugar donde cocina.
  - o Use un ventilador extractor para expulsar de la casa el aroma de los alimentos.
  - o Use una taza con tapa y pajita (popote).
  - o Sirva los alimentos a temperatura ambiente.
- Pruebe nuevos aderezos, adobos y alimentos. A veces, los alimentos que no le gustaban antes del tratamiento se vuelven más apetitosos a medida que cambia el sentido del gusto.

## SEGUIMIENTO DE EFECTOS SECUNDARIOS

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

Con la aplicación móvil LLS Health Manager™, usted puede usar su teléfono celular para llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación. Puede programar recordatorios para tomar medicamentos, y para comer y beber agua a lo largo del día. También puede compartir la información con su médico para identificar sus tendencias y desarrollar estrategias para ayudar a manejar los síntomas en la boca y en la garganta.

**Visite [www.LLS.org/HealthManager](http://www.LLS.org/HealthManager) para descargar la aplicación (en inglés).**

## Preguntas que puede hacerle al equipo de profesionales médicos

- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de mi tratamiento?
- ¿Qué puedo hacer para manejar estos efectos secundarios?
- ¿Hay medicamentos que pueden ayudar?
- ¿Hay alguna pauta de nutrición que debería seguir?
- ¿Me puede remitir a un dietista registrado?
- ¿Me puede remitir a un especialista en atención paliativa (de apoyo) para que obtenga ayuda con el manejo de los efectos secundarios?
- ¿Qué signos o síntomas exigen que acuda a la sala de emergencia?

## OBTENGA APOYO INDIVIDUAL

Los **Especialistas en Información** de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma, que son trabajadores sociales y educadores en salud titulados a nivel de maestría y especializados en oncología, pueden brindarle información y apoyo y comunicarlo con nuestro **Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos** y **dietistas registrados**.

- Llame al **800.955.4572** de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este. (Contamos con servicios de interpretación).
- Visite [www.LLS.org/especialistas](http://www.LLS.org/especialistas)

## Agradecimiento

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por:

### Holly Mills, MS, RD, CSO

Dietista especializada en oncología, John Theurer Cancer Center Hackensack University Medical Center, Hackensack, NJ

### Darci L. Zblewski, APRN, CNP

División de hematología, Grupo de enfermedades mieloides Mayo Clinic, Rochester, MN