

Manejo de la boca seca

La boca seca es un efecto secundario común del tratamiento del cáncer. El término médico que su médico puede usar es "xerostomía" (pronunciado zero-sto-mi-a). La boca seca ocurre cuando no hay suficiente saliva en la boca. La saliva le ayuda a masticar, saborear y tragar los alimentos. También es necesario hablar.

Síntomas

- Tener sed más de lo normal
- Sensación de ardor
- Pequeños desgarros o cortes en el revestimiento de la boca
- Tener problemas al usar dentaduras postizas

Causas

- Medicamentos utilizados en la atención del cáncer
 - Quimioterapia
 - Analgésicos
 - Antidepresivos
 - Diuréticos (pastillas de retención de agua)
 - Medicamentos anti-náuseas o anti-diarrea
- Cirugía que involucra las glándulas salivales
- Radiación que afecta directamente a las glándulas salivales que producen saliva
- No tomar suficientes líquidos
- Infecciones orales

Consejos para controlar la boca seca

Alimentos

- Elija alimentos suaves y húmedos que sean fáciles de tragar, como avena, puré de papas y guisos de fideos. Si tiene llagas en la boca, evite los alimentos de textura áspera, ácidos y picantes que pueden causar irritación.
- Elija frutas enlatadas o frescas con mucha humedad en ellas, como peras, uvas, melocotones y sandía. Si tiene llagas en la boca, evite las frutas y los jugos con alto contenido de ácido. Estos incluyen naranjas, pomelo, piña, limón y lima.
- Agregue salsas aderezadas a su comida. Agregar sopas, caldo, puré de frutas, crema agria y mantequilla ayuda a humedecer los alimentos. Intente remojar alimentos horneados secos (pan, galletas, galletas saladas) en

café, té, leche u otras bebidas descafeinadas.

- Los líquidos como la leche o el caldo se pueden agregar a los alimentos y hacer puré o licuar en una licuadora o procesador de alimentos. Si las cucharas o tenedores causan dolor, trate de beber puré de alimentos de una taza.
- Las paletas y los batidos ayudarán a mantener la boca húmeda.
- Chupar caramelos duros, como gotas de limón, o chicle puede ayudar a mantener la boca húmeda.

Líquidos

- Beba al menos de 8 a 12 tazas (1 taza = 8 onzas) de líquidos por día. Lleve consigo una botella de líquidos y beba con frecuencia durante todo el día. Agregar unas gotas de glicerina al líquido o al agua puede ayudar a mantener la boca húmeda.
- Limite la cantidad de café con cafeína, té y refrescos que bebe. La cafeína puede contribuir a la sequedad de boca.
- Evite las bebidas alcohólicas y los enjuagues bucales que contengan alcohol.

Mantener la higiene bucal

- Enjuáguese la boca con agua frecuentemente (o con 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio en 1 taza de agua) para ayudar a mantenerla limpia. Un enjuague bucal sin alcohol también puede ser útil.
- Cepílese los dientes suavemente con un cepillo de cerdas suaves o una esponja oral.
- Es importante visitar a su dentista antes, durante y después del tratamiento del cáncer. Su riesgo de caries dental aumenta cuando tiene menos saliva en la boca.
- Pídale a su médico que le recomiende un reemplazo de saliva artificial o medicamentos para estimular la saliva si es necesario.

Si tiene alguna pregunta sobre su dieta, hable con su dietista registrado de Baptist MD Anderson Cancer Center.

Referencias

La Guía Clínica de Nutrición Oncológica, 2ª Edición

Grupo de Práctica Dietética de Nutrición Oncológica ; Laura Elliott, MPH, RD, Laura L. Molseed, MS, RD, y Paula Davis McCallum, MS, RD, con Barbara Grant, MS, RD.

Academia de Nutrición y Dietética

800/877-0877

<http://www.eatright.org/public>

La Academia de Nutrición y Dietética es la organización más grande del mundo de profesionales de la alimentación y la nutrición. La Academia está comprometida a mejorar la salud de la nación y avanzar en la profesión de la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa.