
Cómo tratar los

problemas de la boca



Esta guía para el paciente lo ayudará a comprender lo siguiente:

¿Qué son los problemas de la boca relacionados con el cáncer?	Pág. 2
¿Qué causa los problemas de la boca relacionados con el cáncer?	Pág. 3
¿Qué puedo hacer para ayudar a mis problemas de la boca?	Pág. 4
¿Cuándo debo hablar con mi equipo de atención médica?	Pág. 13
¿Dónde puedo obtener más información?	Pág. 14

Esta guía es para las personas que tienen problemas de la boca relacionados con el cáncer antes, durante o después del tratamiento contra el cáncer. Pueden utilizarla pacientes y familiares del paciente, amigos o profesionales de la salud. No reemplaza el asesoramiento de su equipo de atención médica.

¿Qué son los problemas de la boca relacionados con el cáncer?

Los problemas de la boca más comunes para las personas con cáncer son los siguientes:

Boca y labios secos

Llagas en la boca

Úlceras bucales

Saliva pegajosa

Cambios del gusto

Problemas o dolores al tragar

Demasiada saliva (escupir)

Problemas de dientes y encías

Mandíbula rígida

Mal aliento

Ardor bucal

Tener sed casi todo el tiempo

La mayoría de los problemas de la boca provocados por el tratamiento contra el cáncer mejorarán con el tiempo, y con el tratamiento y la atención adecuados.

¡Tenga cuidado!



Si siente cambios al tragar, como arcadas o atragantamiento con comida, pida una remisión inmediatamente con un patólogo del lenguaje y el habla.

¿Qué causa los problemas de la boca relacionados con el cáncer?

Es importante encontrar y tratar las causas que puedan estar empeorando sus problemas de la boca.

Este diagrama muestra qué cosas pueden causar problemas de la boca:



¿Qué puedo hacer para ayudar a mis problemas de la boca?

Vaya al dentista

Asegúrese de tener una boca saludable antes de empezar los tratamientos contra el cáncer.



Los problemas dentales durante el tratamiento pueden causar demoras o cambios en el cronograma del tratamiento.

Infórmele al dentista que está bajo tratamientos contra el cáncer para que reciba instrucciones especiales de parte de su equipo de atención contra el cáncer. Esto es particularmente importante si tiene cáncer de cabeza y cuello o si está en quimioterapia activa.

Mantenga la boca limpia

Mantenga los dientes, las encías y la boca lo más sanos posible cuando se realice tratamientos contra el cáncer.



¡Tenga cuidado!

- ✓ Para evitar infecciones, cepílese y utilice hilo dental incluso cuando sienta su boca incómoda. Consulte a su equipo de atención médica sobre medicamentos que puedan adormecer la boca para que se sienta más cómodo.

Enjuáguese la boca

Enjuague su boca con su enjuague bucal casero:

- Cada 1-2 horas si la boca está seca o tiene dolor. De lo contrario, 4-5 veces al día.
- Cada 4 horas de noche, solo si ya está despierto.
- Justo después de comidas o refrigerios.

Coloque un poco del enjuague bucal en una botella pequeña para llevar donde sea que vaya.

Considere usar un humidificador de vapor frío de noche si se levanta de noche para tomar agua.

No use enjuagues bucales con alcohol (como Scope y Listerine). Pueden secarle la boca.

Si utiliza dentadura postiza:

- No la utilice si no encaja bien.
- Lave y enjuague su dentadura después de comer.
- Ajuste la dentadura floja.
- Quítese la dentadura si tiene dolores en la boca.
- Quítese la dentadura de noche mientras duerme.

Cómo preparar su enjuague bucal casero

Mezcle en una jarra limpia lo siguiente:

- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 4 tazas de agua

Mantenga el enjuague bucal a temperatura ambiente y prepare uno todos los días.

- Este enjuague es lo mejor para humedecer la boca y mantenerla limpia. No necesita comprar productos para la boca seca.
- El bicarbonato de sodio mantiene su boca con un pH saludable, lo que evita infecciones de hongos en la boca.

Lávese los dientes

Cepílese los dientes, las encías y la lengua después de comer y antes de ir a dormir.

Utilice un cepillo de dientes con cerdas pequeño, suave y de punta redonda.

Si le duele la boca, humedezca el cepillo de dientes con agua caliente del grifo para ablandar las cerdas antes de cepillar.

Cambie el cepillo de dientes cuando las cerdas no estén derechas o después de haber recibido tratamiento por una infección oral de hongos.

Utilice hilo dental

Si ya usa el hilo dental, siga utilizándolo al menos una vez al día. No empiece a usar hilo dental ahora si nunca había usado.

Utilice un hilo encerado.

Otros consejos:

Lávese las manos a menudo y manténgalas alejadas de la boca.

Limite el estrés y la luz del sol si tiene úlceras bucales o si las tuvo en el pasado.

No toque llagas de los labios. Infórmele sobre ellas a su equipo de atención médica.

Infórmele a su equipo de atención médica si sus encías sangran por más de 2 minutos después de cepillarse y usar el hilo dental.

Testimonio del paciente:

"Cuando mi boca me dolía mucho, ingería comidas hechas puré con una cuchara para bebés. Cuando sentía que mi boca dolía demasiado como para cepillarme, me compré un cepillo de dientes muy suave hecho para bebés. ¡Se sentía tan bien tener la boca limpia!"

Mantenga su boca y labios húmedos



Humedezca su boca

Utilice el enjuague bucal casero (página 5) para mantener su boca húmeda. No necesita comprar un enjuague bucal especial para la boca seca.

Si toma pastillas, asegúrese de que no tengan azúcar (con endulzantes como Xylitol).

Consulte a su médico si es adecuado para usted un producto de saliva artificial (como Salagen).

Humedezca sus labios

Mantenga los labios húmedos para que no se sequen y agrieten.

Utilice lociones para los labios de origen animal o vegetal con cera de abejas, lanolina o manteca de cacao.

Colóquese la loción en los labios después de lavarse los dientes y usar hilo dental, según sea necesario.

No utilice lociones para labios derivadas del petróleo.

Cambie su dieta

Comer y beber puede ser incómodo si tiene problemas de la boca por el cáncer y el tratamiento.



Haga que cada bocado valga.

Quizá solo pueda comer unos bocados por vez, entonces elija alimentos y bebidas ricos en calorías y proteínas.

Para conservar su energía necesita seguir comiendo, incluso si es doloroso.

Consejo:

Si comer le genera dolor, consulte a su equipo de atención médica para que lo ayude a programar los analgésicos en horarios antes de las comidas. Esto puede ayudarle a comer.

Para más información acerca de cómo obtener más calorías y proteínas, vea nuestra guía para la Pérdida del apetito en www.cancercare.on.ca/symptoms



Consejos para comer cuando tiene dolor en la boca:

Tenga la comida y bebida a temperatura ambiente en vez de caliente o fría.

Cocine la comida hasta que esté blanda.

Pruebe machacar, mezclar, picar o triturar la comida para suavizarla.

Humedezca la comida agregando margarina, mantequilla, salsa, caldo, crema agria, salsa espesa o sopa crema.

No coma comidas picantes o ácidas (como cítricos, conservas o tomates) ni tome bebidas con gas.

Evite comidas que sean ásperas, secas o que tengan bordes filosos que puedan lastimar.

Consejos para comer cuando tiene la boca seca:

Lleve botellas, termos o tazas térmicas con agua para que pueda tomar cuando tenga la boca seca.

Los líquidos calientes pueden ayudar a quitar la saliva espesa y digerir la comida.

Chupe caramelos duros, mentas o goma de mascar sin azúcar para generar saliva.

Utilice aceite de oliva extra virgen, salsas, caldos o salsas espesas adicionales para agregar humedad a las comidas.

Moje comidas sólidas en sopas, leche o bebidas calientes para ablandarlas.

Evite la cafeína (café, té y cola), el alcohol y el cigarrillo. Pueden empeorar mucho más su boca seca.

¡Tenga cuidado!

✓ **Consulte siempre a su equipo de atención médica antes de triturar pastillas.** Si se le complica tragar pastillas, pida su medicamento de forma líquida. Si su equipo de atención médica dice que es seguro, puede mezclar pastillas trituradas con compota de manzana o pudín, o ponerlas en el tubo de alimentación.

Comidas que puede probar si tiene la boca seca o está dolorida

Desayuno	<ul style="list-style-type: none">✓ Huevos blandos: poché, revueltos o en omelet✓ Requesón y yogur✓ Tostada francesa o panqueques
Almuerzo y cena	<ul style="list-style-type: none">✓ Platos principales blandos como sopas, estofados, cazuelas, pastas suaves, pierogi o arroz congee✓ Vegetales suaves como puré de papas, elote cremoso, batata o calabacín✓ Carnes enlatadas, en láminas o trituradas, o pescado con mayonesa, sopa crema o salsa <p>CONSEJO Agregue queso rallado o tofu suave a vegetales, sopas y cazuelas</p>
Refrigerios	<ul style="list-style-type: none">✓ Huevo o ensalada de atún, guacamole, humus, queso crema✓ Crema pastelera, pudín, batidos de leche, batidos de frutas✓ Peras, bananas, duraznos maduros

Consejos para comer cuando tiene cambios del gusto

Coma comidas que no requieran masticar tanto.

Pruebe comidas a distintas temperaturas, ya que el sabor puede cambiar.

Pruebe distintas formas de comidas, como frescas, congeladas o enlatadas.

Experimente con comidas, especias y aderezos.

Pruebe comidas más de una vez. Para la mayoría de las personas, los cambios en el gusto sí mejoran.

Si la comida sabe insípida:

- Agregue especias y condimentos.
- Pruebe comidas ácidas como jugo de limón o vinagre (a menos que tenga llagas en la boca).
- Coma comidas sabrosas como chocolate, salsa, conservas, aceitunas o carnes marinadas.

Si todo sabe demasiado dulce:

- Diluya los líquidos con leche o agua.
- Agregue sal, nuez moscada, canela o gotas de limón, lima, jugo de naranja o vinagre (a menos que tenga dolores en la boca).
- Pruebe sabores más suaves, como el yogur natural.

Si la comida sabe salada:

- Pruebe productos con poca sal o reducidos en sodio.
- Agregue un poco de azúcar a comidas como sopas, salsas espesas, jugos, cazuelas o papas.

Si la comida sabe metálica:

- Pruebe fuentes de proteína sin carne, como frijoles cocidos, legumbres, lentejas, yogur, huevos, humus, mantequilla de maní u otros frutos secos.
- Utilice utensilios plásticos, palillos y utensilios de vidrio en lugar de metal.
- Coma carne de res, pollo y pescado con comidas ácidas, como jugo de limón o lima, salsa de arándanos o conservas (a menos que tenga llagas en la boca).
- Utilice caramelos de limón, mentas y goma de mascar sin azúcar para quitarse el dejo de sabor metálico.

Consulte a su equipo de atención médica para hablar con un dietista matriculado.

Un dietista puede ayudarle a encontrar maneras de comer bien cuando tiene problemas en la boca. También puede visitar unlockfood.ca o llamar al **1-866-797-0000** para comunicarse con un dietista matriculado de forma gratuita.

Deje de fumar

Fumar puede empeorar sus problemas de la boca, pero dejar de fumar es difícil.



Su farmacéutico o médico de familia puede ayudarle a armar un plan para dejar de fumar. Puede realizar lo siguiente:

Sugerir sustituciones de nicotina (como el parche o la goma de mascar)

Ayudarlo a realizar un seguimiento de su progreso

Recetar medicamentos para dejar de fumar

Estos son algunos otros recursos que pueden ayudarle:

- Smokers Helpline (Línea gratuita para dejar de fumar),
Canadian Cancer Society
www.smokershelpline.ca
- Quit Smoking (Deje de fumar)
<http://www.quitsmoking.com>

¿Cuándo debo hablar con mi equipo de atención médica?

Infórmele a su equipo de atención médica inmediatamente si tiene alguno de estos síntomas:

38,3 °C de fiebre (100,9 °F) o superior en cualquier momento o 38 °C (100,4 °F) o superior por una hora al menos

Fuerte dolor en su boca o mandíbula

Inflamación, entumecimiento o pesadez en la mandíbula

Problemas para tragar

Sensación de atragantamiento

Zonas blancas o áreas rojas/inflamadas en la boca

Cuando no puede soportar el dolor

Su equipo de atención médica quiere saber sobre sus problemas de la boca. Sus preguntas y preocupaciones son importantes. No tenga miedo de compartirlas.

¿Qué es la detección de síntomas?

En Ontario, los pacientes con cáncer completan una evaluación de detección de síntomas. La evaluación informa al equipo de atención médica sobre sus síntomas y cómo se siente. La herramienta se llama Sistema de evaluación de síntomas Edmonton (ESAS, Edmonton Symptom Assessment System).

Completar la evaluación de síntomas lo ayuda a usted y a su equipo de atención médica a manejar los síntomas.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para consultar estos enlaces y otros recursos útiles, visite www.cancercare.on.ca/symptoms

Sitios web:

Cancer Care Ontario

www.cancercare.on.ca

Canadian Cancer Society

www.cancer.ca

1-888-939-3333

Ontario Dental Association

www.youroralhealth.ca

Eat Right Ontario

www.eatrightontario.ca

1-877-510-5102

Servicios de apoyo:

Servicios de apoyo de Canadian Cancer Society

www.cancer.ca/support

Cancer Chat Canada

www.cancerchatcanada.ca

Libros:

Eating well when you have cancer (Cómo alimentarse bien cuando padece cáncer)

www.cancer.ca/publications

Goes Down Easy: Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment (Alimentarse es fácil: recetas que ayudan a superar el desafío de comer durante el tratamiento oncológico) —

Elise Mecklinger, 2006

Las recomendaciones de esta guía se basan en la evidencia publicada y en el consenso de expertos. La información de esta guía se adaptó de las siguientes herramientas para pacientes:

- Ideas to help dry mouth, Ideas to cope with taste changes, Ideas to help manage sore mouth (Ideas para ayudar a mi boca seca, Ideas para lidiar con los cambios del gusto, Ideas para ayudar a manejar los dolores en la boca, North York General)
- Mouth care, Sore mouth and swallowing difficulties, Taste changes (Cuidado bucal, Dolor en la boca y dificultades para tragar, Cambios del gusto, London Health Sciences Centre)
- Tips to help you manage your mouth care (Consejos para ayudarle a manejar su cuidado bucal, The Ottawa Hospital)

Esta guía para el paciente fue creada por Cancer Care Ontario para brindarles información sobre los problemas de la boca. Debe utilizarse solo de manera informativa y no reemplaza el asesoramiento médico. Esta guía no incluye toda la información disponible sobre cómo manejar los problemas de la boca. Consulte siempre a su equipo de atención médica si tiene preguntas o preocupaciones. La información de esta guía no crea una relación médico-paciente entre Cancer Care Ontario y usted.

¿Necesita esta información en un formato accesible?

1-855-460-2647 | TTY 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Para consultar otras guías del paciente, visite:

www.cancercare.on.ca/symptoms

¿Le resultó útil esta guía para el paciente? Deje sus comentarios en:

cco.fluidsurveys.com/s/guides/

Versión 1 – 2016

Cancer Care Ontario tiene todos los derechos de autor, marcas registradas y todos los otros derechos en esta guía, incluso de textos e imágenes gráficas. Ninguna parte de este Recurso podrá utilizarse o reproducirse para otros fines que no sean de uso personal, así como tampoco podrá distribuirse, transmitirse o "reflejarse" de ninguna manera por ningún medio, sin la autorización previa por escrito de Cancer Care Ontario.