



Los Cambios en la Boca y la Garganta

Los cambios en la boca y la garganta se pueden presentar en pacientes tanto de quimioterapia como de radiación. Aquellos que reciben tratamiento de radiación en la cabeza o cuello podrían experimentar inflamación en el esófago, lo cual causa dolor y problemas para tragar. Otros síntomas incluyen resequeidad en la boca, pérdida o cambio en el sentido del gusto, llagas o úlceras en la boca, saliva espesa, caries dental e infecciones en la boca, encías y dientes. Si es necesario, tendrá que programar una cita con un dentista al menos 2 semanas antes de comenzar el tratamiento. Asegúrese de que su dentista sabe que usted tiene cáncer y que está informado sobre cuál es su plan de tratamiento.

No importa qué procedimientos está teniendo, es importante que revise su boca todos los días. Sienta el paladar e interior de su boca y observe si hay algún signo de infección. Es posible que su boca se sienta bastante reseca, algunas cosas que pueden ayudar con esto es beber agua frecuentemente, así como chupar trocitos de hielo, masticar goma de mascar sin azúcar, chupar caramelos o usar algún sustituto salivar para hidratar los tejidos de la boca.

Es importante cuidar de su boca, dientes y encías con regularidad. Cepille sus dientes y lengua después de cada comida y a la hora de dormir. Use un cepillo extra suave y pasta de dientes con flúor o una pasta de dientes con flúor especial que le haya recetado su médico. Use hilo dental todos los días pero si le sangran las encías, hable con su médico antes de continuar haciéndolo. No use enjuague bucal que contenga alcohol, en su lugar enjuague su boca, 3 a 4 veces al día con una solución de $\frac{1}{4}$ de una cucharadita de bicarbonato de soda y $\frac{1}{4}$ de una cucharadita de sal mezcladas en un vaso de agua.

Si utiliza dentaduras asegúrese de mantenerlas limpias y que se acomoden bien en su boca. Si pierde peso, es posible que su dentista tenga que ajustarlas.

Es importante que elija comidas que vayan a mantener su boca lo más cómoda posible, seleccione alimentos que son fáciles de masticar y tragar, tome bocados pequeños y mastique despacio. Beba líquidos con sus comidas. Algunas buenas opciones son comidas jugosas y blandas como por ejemplo cereales que han sido cocinados, puré de papas y huevos revueltos. Puede usar salsa, yogurt, caldo u otros líquidos para ablandar las comidas. Asegúrese de que la comida se haya enfriado antes de empezar a comer para evitar quemarse.

Evite las comidas crujientes tales como las papitas, las comidas picantes o ácidas, y los jugos. No use palillos u otros objetos afilados para limpiar sus dientes. Absténgase de consumir productos de tabaco o alcohol. También debe evitar los alimentos con alto contenido en azúcar para prevenir las caries porque éstas podrían acelerarse con la radiación.

Además, algunos pacientes desarrollan rigidez en las articulaciones de la mandíbula. Ejercite esos músculos, abriendo y cerrando la boca todo lo que puede, sin causar dolor, alrededor de 20 veces al día. Haga esto como medida preventiva, incluso si no tiene rigidez.