



Stanford Health Care

Oncología de cabeza y cuello

Rehabilitación del habla y de la deglución

Guía informativa previa a la radioterapia

El manejo de los efectos secundarios durante la radiación es importante para completar el tratamiento. Su patólogo del habla ha revisado los efectos secundarios principales que pueden ocurrir durante el tratamiento de radioterapia en casos de cáncer de cabeza y cuello. A continuación, se incluye un repaso de estos efectos secundarios junto con algunos consejos para tratarlos. Es importante recordar que los efectos de la radiación son acumulativos, por lo que los efectos secundarios tienden a empeorar a medida que avanza el tratamiento. Asegúrese de hablar con su equipo de atención médica a medida que surjan problemas para poder controlarlos pronto.

Cambios del gusto y del olfato

El cáncer y sus tratamientos pueden cambiar su sentido del gusto y del olfato. Estos cambios pueden afectar su apetito y contribuir a la pérdida de peso. En la mayoría de los pacientes, el gusto será relativamente bueno durante las primeras dos semanas del tratamiento y luego comienza a desvanecerse. La mayoría de los pacientes informa que la comida pierde sabor y que parece “tener gusto a cartón” hacia el final del tratamiento. Su sentido del gusto comenzará a recuperarse de 6 a 8 semanas después del tratamiento y seguirá mejorando durante un período de 12 meses. La mayoría de los pacientes informa que el sabor vuelve a la normalidad entre un 75 y un 80 % unos 6 meses después del tratamiento.

- ✓ Enjuáguese la boca con una solución de bicarbonato de sodio, sal y agua antes de comer para ayudar a que los alimentos tengan mejor sabor. (Mezcle 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio en 1 cuarto o litro de agua. Agite bien antes de hacer buches y escupir).
- ✓ Intente usar cubiertos de plástico y vasos y platos de vidrio si siente un sabor metálico al comer.
- ✓ Pruebe consumir caramelos de limón, goma de mascar o caramelos de menta sin azúcar para estimular la saliva.
- ✓ Pruebe frutas y verduras frescas y congeladas en vez de enlatadas.
- ✓ Si las carnes rojas tienen sabor raro, pruebe otros alimentos ricos en proteínas como el pollo, el pescado, los huevos o el queso.
- ✓ Incluya frutas frescas en batidos, helados o yogur.
- ✓ Para muchas personas, el sabor dulce es el más duradero. Siga probando diferentes alimentos para descubrir cuáles le resultan agradables.

Sequedad en la boca o saliva espesa

La radioterapia en las zonas de la cabeza y el cuello, la quimioterapia y algunos medicamentos podrían causarle sequedad bucal o saliva espesa. Las glándulas que elaboran la saliva son muy sensibles a la radiación y a menudo dejan de producir la saliva líquida y acuosa durante el proceso de radiación. Tal vez note que tiene la boca seca o mucosidad espesa, pegajosa o filamentosas. La sequedad bucal a corto plazo podría hacer más difícil el consumo de alimentos más secos y hacer que tarde más en terminar sus comidas. La sequedad bucal a largo plazo puede aumentar su riesgo de tener problemas dentales, como p. ej. caries, ya que la saliva suele funcionar como barrera protectora de nuestros dientes. Por lo general, la sequedad bucal se detecta más o menos en la segunda semana de radiación y empeora con el paso del tiempo. Es probable que no note ninguna mejoría en su sequedad bucal por lo menos hasta 2 meses después de terminada su radioterapia. La recuperación suele ser lenta y es probable que los pacientes experimenten una mejoría continuada en la producción de saliva de 1 a 2 años después de la radioterapia.

- ✓ Beba de 8 a 10 vasos de líquido por día (lo ideal es beber agua) y lleve una botella de agua consigo a todos los sitios donde vaya. (Beber mucho líquido ayuda a diluir la mucosidad).
- ✓ Consuma bocados pequeños y mastique bien los alimentos.
- ✓ Coma alimentos blandos y húmedos.
- ✓ Evite los alimentos que se le peguen al paladar, como mantequilla de cacahuete o pan blando.
- ✓ Humedezca los alimentos con caldo, sopa, salsas, jugos de carne espesados (*gravy*), yogur o cremas.
- ✓ Chupe caramelos sin azúcar o mastique goma de mascar sin azúcar para estimular la producción de saliva. Los sabores cítricos, canela y menta suelen funcionar, aunque podrían causar irritación durante el tratamiento.
- ✓ Mantenga la boca limpia. Enjuáguese la boca antes y después de las comidas con agua sola o un enjuague bucal suave (hecho con 1 cuarto o litro de agua, 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio; agítelo bien antes de usarlo). Use un cepillo de dientes de cerdas suaves. También es buena idea cepillarse suavemente la lengua. Pregunte a su médico si no hay problema con usar hilo dental.
- ✓ Evite los enjuagues bucales comerciales, las bebidas alcohólicas y ácidas y el tabaco.
- ✓ Limite el consumo de cafeína proveniente del café, el té, las bebidas energizantes y las gaseosas con cafeína.
- ✓ Evite las bebidas efervescentes, ya que pueden causar irritación.
- ✓ Use un humidificador para humedecer el aire del ambiente, en especial de noche. El humidificador debe estar lo más cerca posible de su cabeza. (Asegúrese de mantenerlo limpio para evitar la propagación de bacterias o moho en el aire).
- ✓ La papaya fresca puede ayudar a estimular la producción de saliva y ofrece una barrera de protección para la boca.
- ✓ Los sustitutos de saliva son útiles si sus glándulas salivales fueron extirpadas quirúrgicamente o si resultaron dañadas por la radioterapia. Estos productos agregan humedad a la boca. *Biotene* es un producto disponible en el mercado, fácil de encontrar en la mayoría de las farmacias.
- ✓ Muchos pacientes prefieren las pastillas de la marca *XyliMelts*® para lograr una estimulación salival más duradera.
- ✓ La acupuntura puede resultar de ayuda para restituir la producción de saliva, en especial después de terminada la radioterapia.
- ✓ Se puede usar el aceite de coco u otro aceite de sabor agradable para recubrir el interior de la boca (la parte interna de las mejillas, el paladar y las encías). Trate de hacer esto antes de irse a acostar (después de hacer las gárgaras) y durante el día.

Dolor o llagas en la boca o la garganta

La radioterapia y la quimioterapia pueden causar dolor en la boca y en la garganta. Estos problemas suelen comenzar alrededor de la segunda o tercera semana de tratamiento y aumentan a medida que avanza el tratamiento. El control del dolor es importante para atravesar el tratamiento con éxito. Tal vez desee empezar a tomar un medicamento analgésico antes de que el dolor se transforme en un problema mayor. Hemos descubierto que cuando los pacientes comienzan a tomar medicamentos analgésicos de antemano sienten mucho menos dolor durante el tratamiento. Evite los alimentos agrios, ácidos, picantes o muy salados; todos ellos tienden a aumentar la irritación.

- ✓ Evite los alimentos de textura áspera o duros, como el pan tostado, las galletas saladas, las papitas, los frutos secos, la granola y las frutas y verduras crudas.
- ✓ Elija alimentos tibios o fríos, que alivien. Los alimentos muy calientes y muy fríos pueden causar molestias.
- ✓ Evite el alcohol, la cafeína y el tabaco.
- ✓ Evite los condimentos irritantes como el chile en polvo, el clavo, el curry, las salsas picantes, la nuez moscada y la pimienta. Condimente los alimentos con hierbas como la albahaca, el orégano y el tomillo.
- ✓ Coma alimentos blandos y cremosos como sopas cremosas, quesos, puré de papas, yogur, huevos, natillas, pudines, cereales cocidos y complementos alimentarios líquidos en lata.
- ✓ Procese y humedezca los alimentos secos o sólidos. Mézclelos con sopas o salsas, jugos de carne espesados y guisados.
- ✓ Evite usar enjuagues bucales que contengan alcohol (podrían provocarle ardor).

Consejos de nutrición para pacientes que reciben radioterapia en la cabeza y el cuello

La radioterapia puede causar muchos efectos secundarios que podrían provocar pérdida de peso y desnutrición. Estos efectos secundarios incluyen inapetencia, cambios en el gusto, dolor al masticar y tragar, sequedad bucal, náuseas y falta de interés en la comida y en comer. El tipo de efectos secundarios y su gravedad suele depender del lugar donde se aplique la radiación.

Las necesidades de calorías y proteínas son mayores en pacientes que reciben tratamientos para el cáncer. Este incremento en las necesidades, combinado con los muchos posibles efectos secundarios, podrían hacerle adelgazar. Es muy importante intentar mantener el peso mientras recibe radioterapia. Los dietistas registrados del centro de cáncer pueden ayudarlo a asegurarse de estar recibiendo lo que necesita para reducir las probabilidades de adelgazar.

- ✓ Coma pequeñas porciones, con frecuencia: de seis a ocho veces por día.
- ✓ Aproveche cada bocado y cada sorbo consumiendo alimentos cargados de calorías y agregando calorías a los alimentos.
- ✓ Limite los alimentos y las bebidas con bajo contenido calórico.
- ✓ Lleve comida consigo en todo momento para consumir mientras espera su tratamiento, en el auto, mientras espera que lo atienda el médico, etc.
- ✓ A medida que empeoren los efectos secundarios, la mayoría de los pacientes deben concentrarse en alimentos líquidos y blandos para obtener la cantidad adecuada de calorías. Los complementos alimentarios como *Ensure*[®] o *Boost*[®] pueden ser muy útiles en las últimas etapas del tratamiento. El dietista puede ayudar a determinar cuál es el complemento adecuado para usted.

Protocolo de ejercicios: Antes, durante y después de la radioterapia

Ejercicios de deglución

Estos ejercicios están diseñados principalmente para reducir el potencial de futuros problemas de deglución. Incluso aunque actualmente esté tragando con normalidad, estos ejercicios son importantes para reducir la posibilidad de problemas de deglución irreversibles que pueden surgir poco después del tratamiento o muchos años después. **Debe hacer cada uno de estos ejercicios en 3 series de 10 repeticiones, dos veces por día durante la radioterapia y después de haber terminado la radioterapia.** El especialista en foniatría que le atiende le informará si es seguro dejar de hacer los ejercicios y cuándo.

1. Maniobra de sostén de lengua (Masako)

- 1) Ubique y mantenga la punta de la lengua entre los dientes delanteros o labios.
- 2) Trague con la lengua afuera.
- 3) Cuanto más saque la lengua, más ejercicio hará.
-No dude en hacer una pausa y tomar sorbos de agua si lo necesita entre repeticiones.

2. Tragar con esfuerzo

- 1) Empuje la lengua contra el paladar.
- 2) Trague tan fuerte como pueda. Piense en apretar los músculos de la garganta mientras traga.
-Puede hacer este ejercicio mientras traga líquidos o alimentos.

3. Maniobra de Mendelsohn:

- 1) En primer lugar, trague con normalidad y sienta cómo la laringe (nuez de Adán) se mueve hacia arriba.
- 2) Para este ejercicio, el objetivo es mantener la nuez de Adán en esa posición "arriba" de 3 a 5 segundos. Piense como si estuviera pausando el proceso de tragado a mitad de camino.
- Puede hacer este ejercicio mientras traga líquidos.

Estiramientos de mandíbula:

Estos estiramientos están diseñados para ayudarlo a mantener o mejorar la apertura de la boca y la mandíbula, que puede ser un problema después de la cirugía o de la radioterapia por cáncer de cabeza y cuello. **Lo ideal es hacer estos estiramientos 3 veces por día.**

1. **Apertura de mandíbula**

Abra la mandíbula lo más que pueda hasta que sienta que tira, pero no le duele. Mantenga esta posición abierta durante 10 segundos. Relájese. Repítalo 10 veces.

2. Movimiento de lado a lado

Mueva la mandíbula hacia la derecha lo más que pueda hasta que sienta que tira, pero no le duele.

Mantenga la posición durante 10 segundos.

Relájese.

Repítalo 10 veces.

Mueva la mandíbula hacia la izquierda lo más que pueda hasta que sienta que tira, pero no le duele.

Mantenga la posición durante 10 segundos.

Relájese.

Repítalo 10 veces.

3. Movimiento circular mandibular en aumento

Simule masticar (como si estuviera masticando goma de mascar) en grandes círculos con la boca abierta, rotando primero a la derecha y luego a la izquierda por un total de 20 veces.

Estiramientos de cuello: Recuerde respirar mientras hace estos ejercicios. **Lo ideal es realizar estos estiramientos 3 veces al día.**

1. Voltee la cabeza para mirar por encima del hombro y mantenga la posición durante 10 segundos. Repita el ejercicio 10 veces y luego hágalo del otro lado.
2. Incline la oreja sobre el hombro y mantenga la posición durante 10 segundos. Repita el ejercicio 10 veces y luego hágalo del otro lado.