

Boca y garganta

(Available in English, Mouth and Throat Changes: Managing Chemotherapy Side Effects)



“Sentía dolor en la boca. Se lo dije de inmediato a la enfermera. Ella me habló de una medicina que podía ayudarme. También me enseñó cómo enjuagarme la boca diariamente”. —Miguel Antonio

Llame a su doctor o enfermera si tiene:

- dificultad para comer o para pasar la comida
- manchas blancas en la boca
- llagas en los labios o en la boca

Diga a su doctor o a su enfermera si siente:

- cambios en los sabores o en los olores
- sequedad en la boca
- dolor al comer alimentos calientes o fríos

Siga estos consejos para sentirse mejor.

Limpie su boca con cuidado.

- Cepille sus dientes y su lengua después de cada comida y antes de acostarse. Use un cepillo de dientes muy suave (“soft toothbrush”).
- Use pasta de dientes o gel con fluoruro y bicarbonato de sodio (“baking soda”).
- Enjuague su boca con la mezcla de bicarbonato de sodio, sal y agua que se indica a continuación.

Enjuague su boca cada 3 horas durante el día con esta mezcla:

- 1 vaso (de 8 onzas) de agua tibia
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/8 cucharadita de sal

Tome pequeños sorbos y agítelos en su boca.



Mantenga su boca y sus labios humedecidos.

- Use un bálsamo labial (“lip balm”) como ChapStick®.
- Tome agua a sorbos o chupe pedacitos de hielo.
- Trate de beber con un popote (sorbeto, carrizo o pajilla, “straw”).

Coma alimentos suaves y blandos.

- Elija alimentos que sean suaves, húmedos y fáciles de pasar. Cuando sienta dolor en la boca, trate de comer atole de maicena, cereales cocidos (como avena), puré de papas y huevos revueltos.
- Suavice los alimentos con diferentes tipos de salsas u otros líquidos.
- Si la comida caliente le lastima su boca, deje que se enfríe.



No coma alimentos que puedan lastimar su boca.

- **No** beba jugo de naranja, de limón, de tomate ni de toronja.
- **No** tome bebidas con alcohol, tales como cerveza o vino.
- **No** coma alimentos crujientes o muy condimentados.
- **No** tome alimentos ni bebidas con azúcar, tales como dulces, sodas o gaseosas.
- **No** fume cigarrillos ni use otros productos de tabaco.

Si le duele la boca o la garganta, pida medicinas para el dolor.

Preguntas para su doctor o enfermera:

- Si usted no habla inglés, pida un intérprete.
1. ¿De qué problemas debo avisarles?
 2. ¿Cuáles alimentos y bebidas puedo comer o tomar?
 3. ¿Pueden mostrarme cómo hacer la mezcla de bicarbonato de sodio, sal y agua?
 4. Si me duele la boca al cepillarme los dientes, ¿qué otras formas hay de limpiarme la boca?
 5. ¿Cuáles medicinas pueden ayudarme?

Dos semanas antes de comenzar su tratamiento visite al dentista. Obtenga una copia del informe de su dentista y entréguelo a su doctor o enfermera.



NATIONAL
CANCER
INSTITUTE

Impreso en agosto del 2010

Servicios gratuitos para saber más

Instituto Nacional del Cáncer Servicio de Información sobre el Cáncer

Teléfono en español : 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

Por medio de su servicio TRS

Internet: www.cancer.gov/espanol
www.cancer.gov

Esta hoja: www.cancer.gov/consejos-quimio/boca-garganta

Serie completa: www.cancer.gov/consejos-quimio

