Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a los cambios en el gusto durante la quimioterapia

En esta información se le enseñará cómo puede hacer frente a los cambios en el gusto durante la quimioterapia.

La nutrición es importante antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer. Una buena nutrición le puede ayudar a:

- Conservar la fuerza.
- Mantener un peso estable.
- Combatir las infecciones.
- Tener menos efectos secundarios durante y después de su tratamiento.

Lea este recurso al menos una vez antes de su tratamiento. También puede usarlo como guía durante y después de su tratamiento.

Los nutricionistas dietistas clínicos también pueden ayudarle a planificar su dieta durante y después del tratamiento. Ellos pueden ayudarle a asegurarse de recibir

una nutrición suficiente. Para programar una cita, llame al 212-639-7312. También puede pedirle ayuda a un integrante de su equipo de atención.

Efectos secundarios durante el tratamiento

Los tratamientos de quimioterapia pueden provocar cambios en el gusto que a veces pueden dificultar la tarea de comer. Los cambios en el sentido del gusto o del olfato pueden afectar sus elecciones de alimentos, hábitos alimenticios y cómo disfruta la comida.

Es posible que deba cambiar su dieta debido a los cambios en el gusto. Esto puede ayudarle a recibir suficientes nutrientes y a mantener un peso saludable. También ayuda con la recuperación. También puede tener la boca seca debido a una menor secreción de saliva (líquido viscoso en la boca). Esto puede dificultarle la tarea de tragar los alimentos. Usar un enjuague bucal sin alcohol (como Biotene®) o hacer gárgaras con agua puede ayudarle a producir más saliva. Los caramelos solubles sin azúcar y la goma de mascar también pueden ayudar.

Consejos para hacer frente a los cambios en el gusto

El sentido del gusto se compone de 5 sabores principales: salado, dulce, ácido (picante o salado sin dulzura), amargo

y agrio. Los cambios más comunes consisten en sentir sabores amargos y metálicos en la boca. A veces, la comida no tiene ningún sabor. Los cambios son diferentes para cada persona y, con frecuencia, desaparecen después de que finaliza el tratamiento.

Es posible que note que sus comidas favoritas tienen un sabor diferente al habitual o que no tienen un buen sabor. Si esto sucede, evítelas por ahora. Siempre puede probarlas nuevamente después de que finalice su tratamiento.

Es muy importante mantener una buena higiene bucal (cuidar bien de la boca) durante el tratamiento. Cuidar bien de la boca le ayudará a hacer frente a los cambios en el gusto. Cepíllese los dientes y la lengua, si su médico o dentista le dicen que está bien hacerlo. Cepíllese al menos 2 veces al día con un cepillo de dientes de cerdas blandas que sea suave para los dientes y la lengua.

Su equipo de atención le puede recomendar que use un enjuague bucal sin alcohol (como Biotene®). También puede preparar su propio enjuague bucal. Mezcle 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 cucharadita de sal en 1 cuarto de galón (4 tazas) de agua tibia. Use enjuague bucal con frecuencia; por ejemplo, antes y después de comer, y a lo largo del día.

El uso de hilo dental puede ayudar con los cambios en el gusto. Si ya usa hilo dental, puede seguir haciéndolo. Use el hilo dental suavemente para evitar tener sangrado. Si no usa hilo dental, hable con su dentista sobre la mejor manera de comenzar.

Evite lo siguiente:

- Usar nicotina o cualquier producto de tabaco. Esto incluye dispositivos de vapeo, como vapeadores tipo bolígrafo o cigarrillos electrónicos.
- Consumir alcohol.
- Comer alimentos puntiagudos (como papas fritas o palitos de pan duro). Esto le puede dañar la boca.

Si no le siente ningún sabor a la comida (no sabe a nada):

- Cambie la textura de los alimentos que coma. Por ejemplo, puede que prefiera comer puré de papas en lugar de papas horneadas.
- Cambie la temperatura de los alimentos. Por ejemplo, algunos alimentos calientes pueden tener mejor sabor si están fríos o a temperatura ambiente.
- Escoja y prepare alimentos cuya apariencia y olor le sean atractivos.
- Use más especias y saborizantes. No los agregue si le

causan molestias o si tiene llagas en la boca o dolor al tragar. Para agregar especias y saborizantes, puede:

  - Usar hierbas, como albahaca, tomillo, orégano y menta.
  - Usar especias, como sal, cebolla en polvo, ajo en polvo y pimienta molida.
  - Usar adobos, como aderezos para ensaladas, jugos de frutas u otras salsas.
  - Usar salsas y condimentos, como salsa de soya, mayonesa o ketchup.
- Mezclar fruta en sus batidos o el yogur. También puede probar batidos con sabor a menta o café.
- Precondimente o marine sus carnes o sustitutos de la carne (como el tofu o el tempeh). Esto ayuda a distribuir el sabor de manera uniforme. Si puede, compre carnes o sustitutos de la carne premarinados. Esto le ayuda a ahorrar tiempo y preparar su comida más rápido.
- Pruebe alimentos ácidos y agrios (como frutas cítricas o kimchi). Puede que le estimulen el gusto. Haga esto solo si no tiene molestias en la boca.
- Pruebe diferentes sabores de la misma comida, como diferentes sabores de helado.
- Trate de alternar y probar alimentos de diferentes

sabores dentro de una comida. O sea, tome un bocado de un alimento y luego un bocado de otro alimento. Haga esto durante toda la comida. Por ejemplo, pruebe:

- Requesón con piña.
- Yogur natural y fruta fresca.
- Queso grillado con sopa de tomate.

Si tiene un sabor amargo o metálico en la boca:

- Enjuáguese la boca con agua antes y después de las comidas.
- Si las carnes (como las carnes rojas) tienen un sabor amargo, déjelas marinar en salsas o jugos de frutas o exprima jugo de limón sobre ellas. Haga esto solo si no tiene molestias en la boca.
- Incluya sustitutos de la carne para consumir proteínas.
- Use utensilios de plástico en lugar de metal.
- Chupe pastillas de menta o masque chicle.
- Evite los alimentos enlatados (como las salsas y sopas). En cambio, elija productos envasados en frascos de vidrio o plástico, o bien, en cajas.

Si los alimentos le saben demasiado dulces:

- Agregue más sal a los alimentos.
- Diluya (mezcle) las bebidas dulces con agua.

- Si todo le sabe dulce, pruebe alimentos más ácidos (como las comidas con limón). Haga esto solo si no tiene molestias en la boca.

Si los alimentos saben o huelen distinto de lo normal:

- Evite alimentos que tengan olores fuertes. La carne de res y el pescado tienen un olor más fuerte, así que trate de comer carne de aves (como pollo y pavo), huevos y productos lácteos.
- Cuando cocine, destape las ollas y sartenes lejos de usted. De esa forma, el olor se irá en otra dirección.
- Abra las ventanas mientras cocina si le molesta el olor.
- Elija alimentos que puedan comerse fríos o a temperatura ambiente. Deje que la comida se enfríe antes de comer. Los alimentos que están fríos o a temperatura ambiente tienen menos olor que los alimentos calientes.
- Beba pequeños sorbos de líquido mientras come para enjuagar el sabor de la comida.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center