Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Recursos para los sobrevivientes de cáncer de cabeza y cuello

En esta información se incluyen recursos para ayudar a las personas que han sobrevivido al cáncer de cabeza y cuello a hacer frente a los efectos secundarios del tratamiento, mejorar la calidad de vida y recibir apoyo emocional. Incluye sugerencias de otros sobrevivientes y de proveedores de cuidados de la salud que tratan a las personas con cáncer de cabeza y cuello.

Siempre consulte con su proveedor de cuidados de la salud antes de seguir las sugerencias incluidas en este recurso. Tal vez quiera consultar también con su proveedor de seguros para ver qué servicios le cubren.

Cómo hacer frente a los síntomas

Sequedad de boca

Cuando se usa el tratamiento de radiación cerca de la boca o garganta, las glándulas salivales (glándulas que producen saliva) resultan afectadas. Esto le puede secar la boca. La duración de la sequedad depende del tipo de tratamiento que esté recibiendo. Sin embargo, hay formas de reducir las molestias. A continuación hay sugerencias que le pueden ayudar cuando tenga la boca seca.

- Tenga un vaso de agua al lado de su cama para beber durante la noche.
- Utilice un humidificador a lado de su cama.
- Tome una cantidad suficiente de líquidos.
- Mantenga la boca y los labios hidratados con hidratantes como Surgilube®, aceite de oliva, manteca de cacao o Aquaphor®.
- Humedezca su comida con muchos jugos de carne, salsas u otros jugos.

- Mastique chicles sin azúcar o chupe caramelos ácidos sin azúcar. Pueden ayudarle a producir saliva.
- Trate de tomar 1 cucharadita de aceite de coco o áloe vera líquido sin sabor por vía oral a la hora de ir a la cama para aliviar su garganta. Esto puede mantener húmedas la boca y la garganta.

Debería evitar lo siguiente:

- Bebidas con cafeína (como café y refrescos)
- Chocolate
- Tabaco (como cigarros o cigarrillos)
- Alimentos y bebidas ácidas (como frutas cítricas, jugo de limón, vinagre y tomates)
- Alimentos picantes y condimentados
- Alimentos ricos en almidón (como papas, pan y arroz)
- Enjuagues bucales con alcohol

Para obtener más información, consulte la tabla "Cuando tenga la boca seca" en el recurso *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Pruebe un sustituto de saliva

Dígale a su proveedor de cuidados de la salud si tiene la boca seca. Le puede recomendar que pruebe un sustituto de saliva. Los sustitutos de saliva pueden ayudarle a mantener la boca húmeda. Puede comprar la mayoría de estos sin una receta en su farmacia local. La siguiente es una lista de algunos sustitutos de saliva oral:

- Entertainer's Secret®
- Spray oral Moi-Stir®
- Hidratante oral Mouthkote®
- Colgate Optimoist®

- Hidratante oral Salivart®
- Xero-Lube®
- Biotene® Oral Balance®
- OraHealth XyliMelts
- Enjuague bucal SmartMouth Dry

Molestias en la boca

Si le duele la boca o si tiene problemas con la deglución, puede ayudarle comer alimentos blandos. Estos alimentos son:

- Batidos de leche
- Natillas y budines
- Yogur
- Huevos revueltos
- Puré de verduras

Evite alimentos que le puedan irritar la boca, como:

- Alimentos picantes
- Comidas saladas
- Alimentos y bebidas ácidas (como frutas cítricas, jugo de limón, vinagre y tomates)

Para obtener más información, consulte la tabla "Cuando tenga molestias en la boca" en *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Problemas con la deglución

Es posible que tenga dificultades para tragar. Esto podría deberse a una importante pérdida de la función nerviosa después de la radioterapia, la cirugía o una combinación de tratamientos. Algunos sobrevivientes pueden ingerir

líquidos, como suplementos nutricionales líquidos (como Ensure®) o sopas. Otros pueden ingerir alimentos en puré, blandos o húmedos.

Las siguientes son formas de ayudarle con la deglución:

- Mezcle sus alimentos con salsas.
- Considere licuar sus alimentos favoritos.
- Coma varias comidas pequeñas o refrigerios durante el día en lugar de tener 3 comidas grandes.

Para obtener más información sobre cómo ayudarse con la deglución, lea la sección "Ejercicios" en *Radioterapia de cabeza y cuello: lo que debe saber sobre la deglución* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/radiation-therapy-head-and-neck-swallowing)

Sonda de gastrostomía endoscópica percutánea (PEG)

Si no puede ingerir los alimentos, su médico le puede recomendar que se ponga una sonda de gastrostomía endoscópica percutánea (PEG). En este procedimiento, se introduce una sonda en el estómago a través de la pared abdominal (vientre). Los líquidos nutricionales se vierten en el cuerpo a través de la sonda. Su proveedor de cuidados de la salud le puede contar más sobre este proceso.

Si tiene problemas con la deglución, hable con su proveedor de cuidados de la salud. También puede serle útil reunirse con un terapeuta del habla o de la deglución.

Pérdida del habla o dificultad para hablar

Es posible que haya perdido el habla o que tenga problemas para hablar si su tratamiento afectó la laringe (caja de la voz), la lengua u otras partes de la boca y la garganta. Su equipo de atención médica trabajará con usted y le dirá cuáles son sus opciones después del tratamiento. Puede serle útil reunirse con un terapeuta del habla o de la deglución.

Cambios en los dientes

Si su tratamiento ha afectado sus glándulas salivales, es posible que experimente cambios en los dientes. Cuando el cuerpo no produce saliva, las bacterias se quedan en la boca y en los dientes por más tiempo. Esto aumenta el riesgo de que aparezcan caries en los dientes.

Es importante que cuide bien los dientes y las encías después de su tratamiento. Esto se conoce como “higiene dental”. Visite regularmente a su dentista si no produce saliva o si se ha sometido a radioterapia en la cabeza o el cuello.

Asegúrese de que su dentista esté al tanto de sus antecedentes de tratamiento y cómo esto afectará sus exámenes dentales y su tratamiento. Si necesita sacarse dientes en algún momento de su vida, debe consultar a un dentista que sepa sobre los efectos secundarios a largo plazo de la radiación. Es importante comunicarse con el Departamento dental de MSK antes de someterse a cualquier procedimiento, en particular si se extraen dientes después de recibir radiación en la cabeza y el cuello. Para obtener más información, o para hacer una cita en su dentista local, puede llamar al departamento dental de MSK al 212-639-7644.

Cambios en su apariencia

Su apariencia puede haber cambiado después de su tratamiento. Esto puede causarle sentimientos de desasosiego. Para muchas personas es útil hablar con un asesor para lidiar con estos sentimientos. Para obtener más información o programar una cita, llame al Centro de Orientación de MSK al 616-888-0100.

Quizás la cirugía reconstructiva sea una opción para usted. Para obtener más información sobre la cirugía reconstructiva o prótesis, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Dolor

El dolor a veces es parte de la curación y la recuperación. Puede ir y venir, o durar meses o años después del tratamiento. Si siente dolor, hable con su proveedor de cuidados de la salud. MSK tiene especialistas en dolor que le pueden ayudar a aprender cómo hacerle frente a su dolor.

Para obtener más información, visite el sitio web de control del dolor de MSK

en: www.msk.org/cancer-care/palliative-care/pain-management

Cómo mejorar su calidad de vida

El Servicio de Bienestar y Medicina Integral

El Servicio de Bienestar y Medicina Integral (Integrative Medicine and Wellness Service) de MSK ofrece terapias a pacientes, sus familias y cuidadores, y a miembros de la comunidad. Se llaman terapias de medicina integral o terapias complementarias. Estas terapias pueden utilizarse para ayudar a controlar muchos de los síntomas y efectos secundarios del cáncer y del tratamiento contra el cáncer. Entre estas terapias se encuentran:

- Acupuntura
- Acupresión
- Yoga
- Tai chi
- Terapia de masaje
- Meditación y otras terapias de relajación del cuerpo y de la mente
- Terapia musical
- Ejercicio

Para obtener más información sobre estos servicios o para programar una cita, llame al 646-449-1010. También puede visitar el sitio web del Servicio de Bienestar y Medicina Integral en: www.msk.org/integrativemedicine

Orientación nutricional

Quizás sea difícil para usted obtener la nutrición que necesita después del tratamiento. Los desafíos que enfrente dependerán del tipo de cáncer que tuvo y el tipo de tratamiento que recibió.

Le recomendamos que se reúna con un dietista que trabaje con usted para asegurarse de que obtenga la nutrición que necesita. Para programar una cita con un dietista para pacientes ambulatorios, llame al 212-639-7071.

Consumo de tabaco y alcohol

MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle a dejar de fumar y a dejar de consumir tabaco. Para obtener más información sobre nuestro Programa de Tratamiento del Tabaquismo, visite www.msk.org/tobacco o llame al 212-610-0507.

Si le preocupa su consumo de alcohol, podemos ayudarle. Para obtener más información, llame al Centro de Orientación al 646-888-0200.

Cómo buscar apoyo emocional

Muchos sobrevivientes de cáncer de cabeza y cuello sienten tristeza, miedo, enojo, ansiedad o depresión. Estos sentimientos pueden aparecer antes, durante y después de su tratamiento contra el cáncer. MSK tiene muchos profesionales que le pueden ayudar a lidiar con esta situación. Entre ellos, trabajadores sociales, psiquiatras, capellanes y voluntarios que trabajan con otros pacientes.

Quizás note sentimientos de ansiedad ahora que su tratamiento terminó. Muchas personas también tienen miedo de que el cáncer regrese. Estos sentimientos pueden ser abrumadores y difíciles de explicar a otras personas que no han sido afectadas por el cáncer.

El apoyo emocional es clave para su proceso de recuperación. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si piensa que tiene esos sentimientos. Pueden ayudarle a encontrar la ayuda emocional que necesita para atravesar este momento.

Servicios de apoyo de MSK

Centro de Orientación
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Muchas personas sienten que el asesoramiento les ayuda a hacer frente a sus emociones durante el tratamiento contra el cáncer. Nuestros consejeros ofrecen ayuda a personas, parejas, familias y grupos. También pueden recetar medicamentos para la ansiedad o la depresión.

Programa de Recursos para la Vida Después del Cáncer (RLAC)
646-888-8106
En MSK, la atención no termina después de su tratamiento. El Programa RLAC ofrece servicios de apoyo para sobrevivientes del cáncer y sus familias. Los servicios incluyen seminarios, talleres y grupos de apoyo en los que se abordan temas relacionados con la sobrevivencia al cáncer, tales como seguro, empleo, inquietudes emocionales y asuntos relacionados con los cuidadores.

El Programa RLAC también le ofrece un grupo de apoyo para sobrevivientes de cáncer de cabeza y cuello llamado Cáncer de cabeza, cuello y oral: cómo seguir adelante (Head, Neck, and Oral Cancers: Moving Forward). En este grupo, tendrá la oportunidad de hablar de sus necesidades e inquietudes con otros sobrevivientes y los integrantes del equipo de atención médica. Para inscribirse, llame al 646-888-8106.

Otros recursos

Los siguientes son recursos fuera de MSK que podrían ayudarle.

Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)
www.cancer.org
800-227-2345
La ACS ofrece información y servicios relacionados con el cáncer y la atención del cáncer.

Cancer*Care*
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (entre la calle 25th y la calle 26th)
New York, NY 10001
Cancer*Care* brinda asesoramiento, grupos de apoyo, talleres educativos, publicaciones y asistencia financiera.

Servicio de Información sobre el Cáncer (CIS)
www.cancer.gov/contact/contact-center
800-4-CANCER (800-422-6237)

El CIS brinda información sobre el cáncer, que incluye diagnóstico, tratamiento, prevención y ensayos clínicos.

Instituto Nacional del Cáncer (NCI)
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)
El sitio web del NCI tiene información detallada sobre tipos específicos de cáncer.

Apoyo para Personas con Cáncer Oral y de Cabeza y Cuello (SPOHNC)
800-377-0928
www.spohnc.org
SPOHNC es una organización de autoayuda que brinda apoyo a personas con cáncer de cabeza y cuello. Envían un boletín mensual y ofrecen apoyo mediante una red de sobrevivientes. Hay sucursales en el estado de Nueva York.

The Oral Cancer Foundation
www.oralcancerfoundation.org
La Oral Cancer Foundation es una organización nacional de servicio público que ofrece educación, investigación, defensa y actividades de apoyo para pacientes.

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