

Como cuidar su boca durante el tratamiento de quimioterapia



TRATAMIENTO ACTIVO

¿Qué es la quimioterapia activa?

El protocolo de quimioterapia que recibirá está diseñada para usted. El tratamiento puede durar varios meses con pausas intermedias. A pesar de que no acuda cada día a recibir tratamiento la medicación continúa trabajando en su organismo. Es importante que siga los consejos de sus oncoterapeutas durante todo el tratamiento.

La información de este folleto puede utilizarse como referencia para ayudarle a cuidar de su boca mientras está en tratamiento activo.

COMER Y BEBER

Su dietista le ayudará con su forma de comer y beber antes del tratamiento

- Elija alimentos con alto contenido calórico, protéico y abundancia de líquidos
 - Coma queso, leche, carne, huevos, judías, yogur griego, flanes y helados
- Elija alimentos blandos o de consistencia media si tiene dolor o problemas para masticar y/o tragar
 - Cremas, la primera en mayúscula, sopas, potajes, guisos, pastas, huevos revueltos y puré de patatas
 - Añada salsas, aceites o mantequilla para lubricar los alimentos
- Evite los alimentos ácidos y zumos como el de tomate, naranja o pomelo
- Evite alimentos duros, crujientes y secos, como tostadas, frutos secos, patatas fritas, frutas y verduras crudas
- Coma pequeñas cantidades y frecuentemente cuando la deglución se haga difícil
- Tome suplementos nutritivos en forma de batidos
- Trate de beber 8 vasos de líquido al día, sin gas, alcohol ni cafeína
- Tome pequeños bocados de comida y sorbos de líquido con frecuencia para mantener su deglución en activo
- El cambio de sabor en la comida es normal. Pida consejos a su dietista para que le ayude a que la comida sepa mejor

Si tiene problemas para comer o mantener su peso, dígaselo a su equipo médico de inmediato

DEGLUCIÓN

Cambios en la deglución durante el tratamiento

En cualquier momento durante el tratamiento usted puede notar que su deglución se altera debido a los efectos secundarios del tratamiento.

- Puede tener sensación de boca seca. Lleve una botella de agua y beba con frecuencia
- Puede notar cambios en el sabor y los olores
- Si nota sensación de ardor en la boca o la garganta al tragar, consulte con su equipo de soporte

CUIDADO BUCAL

Su equipo de odontología oncológica le ayudará con el cuidado de su boca durante el tratamiento

Utilización hilo dental

- Si es posible, utilice la seda dental al menos una vez al día

Cepillado

- Use un cepillo de dientes suave con un dentífrico rico en flúor dos veces al día para evitar la caries dental
 - Cepílese suavemente después de las comidas y antes de acostarse
 - Para limpiar la boca, utilice una gasa humedecida o un bastoncillo limpio empapado en un colutorio bucal
- Si no tolera la pasta dentífrica, use colutorios bucales alcalinos
- A pesar de que le duela la boca, insista en lo posible, en su higiene
- Puede utilizar colutorios de lidocaína, según la prescripción de su médico u oncólogo

Enjuague (véase "Enjuague Bucal alcalino" en la última hoja)

- Enjuague, haga buches y escupa, realícelo varias veces después del: cepillado, el uso de hilo dental y haber comido
- Enjuague cada 1-2 horas mientras esté despierto
- Si tiene mucosidad espesa, use el colutorio bucal con más frecuencia y beba frecuentemente agua a pequeños sorbos

Hidratación oral

- Hidrate y humidifique las fosas nasales durante la noche con un vaporizador de agua en su habitación
- Hidrátese con enjuagues bucales y lubricantes más a menudo
 - Evite vaselina y productos a base de glicerina

Cuidado labial

- Use lubricantes solubles en agua y formulados en base de aceite o cera
- No aplique vaselina

Si tiene programada una visita al dentista, debe informarle de que se encuentra en tratamiento quimioterápico. Su dentista debe ponerse en contacto con el Servicio de Oncología antes de proceder al tratamiento dental programado.

Comuníquese con su equipo de atención médica de inmediato si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Presencia de llagas en la boca
- Dolor al tragar
- Sensación de tener la boca hinchada
- Dolor que afecta a su forma de comer y beber

Cuidados bucales

ENJUAGUE BUCAL ALCALINO



1 cucharadita rasa
(5 ml) de sal



1 cucharadita rasa (5 ml)
de bicarbonato sódico



4 vasos (1 L)
de agua

CÓMO HACER SU ENJUAGUE BUCAL

1. Mezclar 1 cucharadita de bicarbonato sódico y 1 cucharadita de sal con 4 vasos de agua
2. Guardar el colutorio bucal en un recipiente tapado
3. Mantenerlo a temperatura ambiente
4. La mezcla es válida sólo para un día

CÓMO UTILIZAR EL COLUTORIO BUCAL

- Agitarlo bien antes de usar
- Enjuáguese y haga gárgaras con una cantidad aproximada de 15ml (3 cucharadas soperas) y luego escupir
- Repita el enjuague 2 o 3 veces
- Utilice el colutorio bucal cada 2 horas durante el día

CUIDADO DE LA DENTADURA

- Evite llevar la dentadura postiza el máximo tiempo posible
- Retire sus prótesis removibles antes del cepillado
- Cepille y aclare sus prótesis después de cada comida y antes de acostarse
- Sumerja sus prótesis en una solución antiséptica durante al menos 8 horas
- Si está recibiendo tratamiento contra los hongos, sumerja las prótesis en una solución anti-hongos

NOTAS IMPORTANTES SOBRE SU CUIDADO:
