

Manejando los síntomas

Durante el tratamiento de cáncer

Los efectos secundarios de los diferentes tratamientos para el cáncer varían de persona a persona y de tratamiento a tratamiento. A continuación se presentan algunos de los efectos secundarios más comunes y sus recomendaciones para el manejo de los mismos.

Manejo de Xerostomía (Boca Seca)

La xerostomía o la sensación de boca seca puede afectar varios aspectos de la vida diaria. Algunos tan simples como hablar y tragar. Esto a su vez puede tener un efecto adverso en el nivel de calidad de vida y afectar el estado nutricional.

Para el manejo de la sensación de boca seca:

Selecciona alimentos blandos para que puedan ser mejor tolerados y fáciles de tragar como el yogur, requesón ("cottage cheese"), humus, batidas de frutas y sopas de granos. Estos además son buenas fuentes de proteína.

Mezcla los alimentos con salsas o caldos para hacerlos más húmedos.

Bebe agua entre cada bocado de comida y durante el día para mantener la boca húmeda.

Prefiere papas majadas o arroz en vez de galletas o panes secos.

Prefiere puré de manzana o frutas enlatadas en vez de frutas frescas.

Consume sopas, helado bajo en grasa o pudines.

Corta los alimentos en pedazos pequeños.

Utiliza hierbas o jugos cítricos para condimentar sus alimentos.

Mastica goma de mascar, chupa bombones, hielo picado, puré de frutas congelado o paletas de frutas heladas sin azúcar para mantener el flujo de saliva.

