



Cáncer de la Cabeza y Cuello

El cáncer en la cabeza y cuello representa alrededor de 3-5% de todos los tipos de cáncer en los Estados Unidos. Los hombres y las personas que tienen más de 50 años de edad tienen el mayor riesgo de padecer esta enfermedad. El consumo de tabaco o de bebidas alcohólicas es la causa principal de estos tipos de cáncer. El área que incluye la cabeza y el cuello son los labios, lengua, mejillas, faringe, laringe, glándulas salivales, senos paranasales u otras partes de la cavidad oral y garganta.

Generalmente la cirugía es la primera medida de tratamiento y es a veces seguida con quimioterapia y/o radiación.

La Nutrición y el Cáncer de Cabeza y Cuello

Una de las preocupaciones principales de las personas que tienen cáncer en la cabeza y cuello es cómo mantener el peso. Alguien que tenga una pérdida de peso del 10% en seis meses puede estar malnutrido(a). Aquellas personas que mantienen su peso constante durante el proceso de tratamiento tienden a tener mejores resultados. Sin embargo, mantener un consumo adecuado de calorías puede ser un desafío por varias razones. El cáncer de la cabeza y cuello puede afectar cualquier parte de la boca, cavidad oral o garganta, los que son esenciales para masticar y tragar. Considere lo siguiente:

- Primero, el mismo tumor puede obstruir el paso para comidas o bebidas.
- Segundo, el efecto de la cirugía para eliminar el tumor y el tejido afectado puede crear problemas físicos para masticar y tragar.
- Tercero, la quimioterapia y terapia de radiación al área puede causar sensibilidad, úlceras en la boca, cambios en el gusto, boca seca, náusea y vómito.
- Cuarto, el proceso de tratamiento puede causar problemas dentales que de nuevo pueden hacer difícil el masticar y tragar.

La siguiente tabla puede darle una visión general de unas de estas dificultades con unas sugerencias generales de cómo manejarlas. Recuerde que la situación de cada persona es única.

Lo mejor es trabajar con una dietista registrada y con otros miembros de su equipo médico para enterarse de las estrategias apropiadas para su situación. Un terapeuta de lenguaje puede evaluar su habilidad de masticar y tragar, recomendar la consistencia apropiada de su comida y dar sugerencias sobre cómo masticar y tragar con precaución. Para ayuda con otros efectos secundarios como náusea, vómito o diarrea vea nuestra forma "Hechos sobre el Cáncer."



Cáncer de la Cabeza y Cuello

Guías para la Nutrición

Condición	Guía
Dificultad para tragar con potencial de aspiración	<ul style="list-style-type: none">• Coma comidas en puré• Evite líquidos como el agua. Use un producto para espesarla como “Thick-It” para obtener la consistencia adecuada.• Evite las comidas pegajosas, gruesas, que se desmigajen con facilidad como mantequilla de maní, pan o galletas de sal.• Considere el uso de un tubo de alimentación si no le es posible consumir calorías a través de la boca.
Extracciones Dentales	<ul style="list-style-type: none">• Modifique la textura de la comida a suave o puré, según lo necesite.
Disfagia, inflamación después de operación, tragar doloroso	<ul style="list-style-type: none">• Trate comidas húmedas o en puré si hay dolor o inflamación• Evite comidas con muchos condimentos (curry), ácidas (tomate, cítricos) y brascas (tostada, galletas de sal)• Use suplementos líquidos (como Ensure) o haga batidos en una licuadora.
Boca seca, cambios en el gusto	<ul style="list-style-type: none">• Tome líquidos durante el día• Coma comidas húmedas y suaves y evite comidas duras como la tostada y las galletas de sal• Agregue salsa u otros líquidos a la comida• Mantenga buenas prácticas de higiene en la boca• Use productos de higiene oral que no resequen como enjuagues de boca, atomizadores, crema dental sin alcohol. Una marca es Biotene.
Pérdida de peso significativo	<ul style="list-style-type: none">• Considere un tubo de alimentación para suplementar su consumo de comida a través de la boca.
Mucositis (úlceras, dolorosas, inflamación en la boca)	<ul style="list-style-type: none">• Evite comidas con muchos condimentos (curry), ácidas (tomate, cítricos) y brascas (tostadas, galletas de sal)• Tome líquidos durante el día• Consuma comidas húmedas y suaves• Use productos de higiene oral que no resequen como enjuagues de boca, atomizadores, crema dental sin alcohol. Una marca es Biotene.

Cáncer de la Cabeza y Cuello

Una Nota Especial sobre Mucositis

Las personas que reciben terapia de radiación en la cabeza y cuello pueden presentar úlceras en la boca o inflamación, una condición llamada Mucositis. Esto hace que el comer sea doloroso, con una sensibilidad particular a comidas bruscas como galletas de sal o comidas ácidas como el jugo de naranja. Opciones de tratamiento incluyen (1) medicamentos para restablecer los tejidos, (2) medicamentos para aumentar la saliva, (3) enjuagues de boca de sal y bicarbonato de sodio, y (4) buen cuidado oral incluyendo el cepillarse los dientes dos a tres veces al día.

En algunos estudios, se ha demostrado que el aminoácido conocido como glutamine disminuyó los números de úlceras y su sensibilidad. Los aminoácidos son los bloques de construcción de las proteínas. Los suplementos de glutamine se pueden encontrar en forma de polvo y ser mezclados con agua u otros líquidos y también con comidas suaves como el puré de manzana o yogurt. La dosis es 10 gramos, tres veces al día. Para obtener el mejor beneficio, enjuague su boca con el líquido antes de tragarlo para obtener una capa de la solución. También se puede tomar glutamine a través de un tubo de alimentación después de haber sido mezclado con agua. Dos marcas populares son Glutasolve y Jarrow Formulas.

Aunque el glutamine puede ayudar, no es sano para todos. El glutamine no es recomendable para las personas con enfermedades de los riñones o hígado o para los que tienen una historia de enfermedad psiquiátrica o mental, convulsiones cerebrales o alergia al GMS (glutamate mono sódico). Finalmente, alguien que esté tomando el medicamento lactulosa (lactulose en inglés) no debe usar glutamine.

Es mejor consultar a su médico o dietista registrada antes de iniciar el uso de un suplemento.

Surgencias de Dieta para Comidas Suaves y Húmedas

Esta es una lista corta. Hable con una dietista registrada para obtener más opciones.

- Proteína: Pescado, pollo bien cocido, carne molida o en puré, frijoles o arvejas bien cocidas, huevo, yogurt.
- Vegetales: Vegetales bien cocidos, evite comidas ácidas como el tomate o pepinillo en vinagre si su boca esta delicada.
- Fruta: Fruta enlatada, evite frutas ácidas como los cítricos si su boca esta delicada.
- Almidón: Puré de papa (blanca o dulce), pasta, fideos, cereal de crema de harina o arroz, pan mojado.
- Líquidos: Para mojar la comida use salsas, caldo, agua, leche, jugos de fruta, yogurt, mayonesa, mantequilla, aceite.
- Otros: postres como el helado, gelatina o pudin.