

Cáncer de Cabeza y Cuello

Descripción General

En los Estados Unidos, los cánceres de cabeza y cuello representan el 4% de todos los cánceres. El cáncer de cabeza y cuello se puede presentar en la cavidad oral, faringe, laringe, cavidad nasal o glándulas salivales. La primera línea de tratamiento suele ser la cirugía, pudiendo ocasionar problemas como la disminución de la capacidad para masticar, tragar o hablar y que pueden dificultar la alimentación. Los cambios permanentes en el gusto, la producción de saliva, el olor y la masticación o la deglución pueden persistir incluso después de finalizado el tratamiento. La gravedad del cáncer y las complicaciones del tratamiento dependen del tipo de cáncer y el tipo de tratamiento. Afortunadamente, la mayoría de los cánceres de cabeza y cuello son a menudo curables, incluso en etapas avanzadas.

Factores de Riesgo

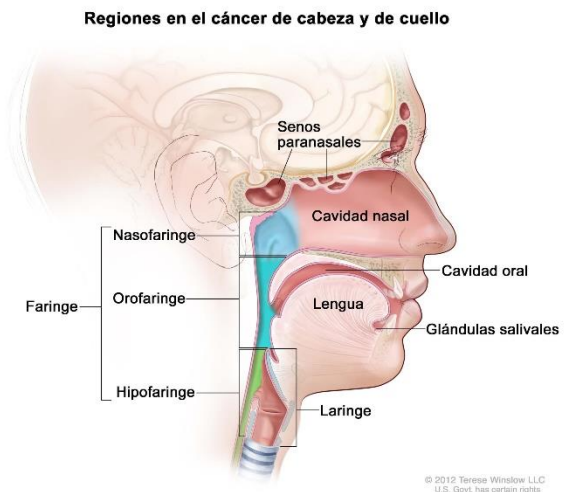
El cáncer de cabeza y cuello es más común en hombres (más del doble) que en mujeres y con frecuencia se diagnostica en personas mayores de 50 años. Otros factores de riesgo incluyen:

- Uso del tabaco
- Consumo de alcohol
- Virus del virus del papiloma humano (VPH)
- Virus de Epstein Barr

Síntomas

Los síntomas del cáncer de cabeza y cuello dependen del área afectada:

- **Cavidad oral:** Parche blanco o rojo en las encías, la lengua o el revestimiento de la boca; Hinchazón de la mandíbula; Sangrado inusual o dolor en la boca
- **Faringe:** Dificultad para respirar o hablar; Dolor al tragar; Dolor en el cuello o garganta; Dolores de cabeza frecuentes; Zumbido en los oídos; Problemas de audición
- **Laringe:** Dolor al tragar; Dolor de oído
- **Cavidad nasal:** Senos bloqueados persistentemente; La nariz sangra; Dolores de cabeza frecuentes; Hinchazón alrededor de los ojos; Dolor en los dientes superiores
- **Glándulas salivales:** Hinchazón debajo de la barbilla o alrededor de la mandíbula; Entumecimiento o parálisis de los músculos faciales; Dolor en la cara, barbilla o cuello que no desaparece



Nutrición y Cáncer de Cabeza y Cuello

Una de las mayores preocupaciones nutricionales para las personas con cáncer de cabeza y cuello es la pérdida involuntaria de peso y la desnutrición. Los tratamientos para el cáncer de cabeza y cuello pueden provocar irritación y llagas en la boca, sequedad de boca o saliva espesa, lo que puede provocar una disminución del apetito o molestias al comer y evitar que el

Cáncer de Cabeza y Cuello

paciente satisfaga sus necesidades nutricionales. El papel predominante de la terapia nutricional es ayudar a los pacientes a mantener un peso corporal saludable y asegurar una ingesta nutricional adecuada que pueda ayudar en la reparación, recuperación y curación. Las personas que pueden mantener su peso constante durante todo el proceso de tratamiento tienden a tener mejores resultados y tiempos de recuperación más rápidos. Si se presentaran problemas para masticar o tragar, es importante consultar con un patólogo del habla y el lenguaje para evaluar el tipo de comida y consistencia líquida más adecuada.

Manejo de Efectos Secundarios Comunes

Dificultad para Tragar

- Pruebe alimentos blandos, húmedos, fáciles de masticar y tragar, tales como: plátanos, compota de manzana, sandía, requesón, yogur, puré de papas, fideos, natillas, postrecitos, gelatina, huevos revueltos y avena.
- Cocine los alimentos hasta que estén suaves y tiernos, especialmente las carnes y verduras.
- Corte los alimentos en trozos pequeños o haga puré en un procesador de alimentos o licuadora.
- Agregue caldo, salsas, quesos untables y adobos para agregar humedad.
- Evite los alimentos picantes, ácidos, salados o de textura áspera.
- Pruebe alimentos bien fríos. Añadir hielo a la leche y batidos.
- Beba cantidades pequeñas de suplementos altos en calorías si no puede satisfacer las necesidades nutricionales.
- Mastique bien los alimentos para facilitar la deglución.
- Mantenga una higiene bucal meticulosa para minimizar el crecimiento bacteriano.
- Consulte a un patólogo del habla y el lenguaje para determinar el grado de dificultad para tragar.

Sequedad de la Boca

- Coma alimentos suaves y húmedos. Intente agregar salsa, caldos y aceites para ayudar a humedecer los alimentos.
- Coma alimentos ácidos para estimular la producción de saliva (si no tiene llagas abiertas).
- Evite los alimentos secos, masticables, desmenuzables y pegajosos, ya que pueden ser más difíciles de masticar.
- Alterne bocados de comida con sorbos de líquidos en las comidas.
- Tome sorbos de agua o hielo durante todo el día para mantener la humedad en la boca.
- Use aceite (por ejemplo, aceite de coco) para humedecer su cavidad bucal según sea necesario.
- Pruebe mascar chicle que contenga ácido cítrico para estimular la producción de saliva. Los productos que contienen xilitol (por ejemplo, pastillas, goma de mascar sin azúcar) también pueden ayudar.
- Use enjuagues bucales sin alcohol (por ejemplo, *Biotene*, *Listerine Zero*, *Tom's of Maine* o *Crest Pro Health*) para ayudar a mantener una buena higiene oral.
- Evita la cafeína, el alcohol y el tabaco.
- Trate de usar un humidificador de vapor frío a la hora de acostarse.
- Consulte con su equipo médico sobre el uso de saliva artificial o un humectante bucal.

Cáncer de Cabeza y Cuello

Cambios en el Gusto y el Olfato

- Pruebe comidas ácidas, como manzana verde, pepinillos, chucrut, vinagre, yogur, limón o salsa BBQ para alegrar los sabores.
- Pruebe salsas sabrosas y condimentos (por ejemplo, ajo, cebolla, jengibre, hierbas, especias, ralladura de cítricos) con comidas para brindar profundidad de sabor.
- Agregue grasa (aceite de oliva, mantequilla, queso, crema) para intensificar los sabores y mejorar la sensación en la boca.
- Si los alimentos dulces tienen un sabor demasiado dulce, pruebe los alimentos salados, amargos o agrios.
- Si los alimentos tienen un sabor demasiado salado, amargo o agrio, agregue jarabe de arce (maple), miel o fruta para calmar los sabores ásperos.
- Cambie la temperatura de los alimentos para minimizar el olor y los malos sabores. Los alimentos calientes generalmente tienen un aroma y sabor más fuertes, intente servirlos fríos o a temperatura ambiente.
- Enjuague la boca con agua o bicarbonato de sodio y solución de sal para “limpiar el paladar”.
- Evite los utensilios de metal, los utensilios de cocina y los recipientes si producen un sabor metálico. Pruebe utensilios de plástico, palillos, vidrio, madera o utensilios de cocina antiadherentes.
- Haga que los médicos preparen la comida en una habitación separada del paciente para evitar olores desagradables.
- Pruebe con *Miracle Berry*. Hace que los alimentos agrios tengan un sabor dulce.
- Pregúntele a su médico sobre las pastillas y aerosoles anestésicos que pueden adormecer su boca y garganta para que pueda comer.

Pérdida de Apetito o Pérdida de Peso Involuntaria

- Coma comidas pequeñas o bocadillos frecuentes en lugar de 3 comidas grandes por día.
- Coma “por reloj” (cada 2-3 horas) en lugar de esperar las señales naturales de hambre.
- Priorice los alimentos ricos en proteínas y calorías y guarde las sopas y ensaladas para el final de la comida. Los alimentos densos en energía y ricos en proteínas incluyen frutos secos y sus mantequillas, huevos, leche, queso y yogur.
- "Fortifique" los alimentos para maximizar la densidad de nutrientes agregando queso, aceite, crema, crema agria, tofu cremoso, yogur, aguacate o mantequilla de maní.
- Evite los alimentos que causen sensación de plenitud, como las bebidas carbonatadas y los alimentos grasos.
- Lleve refrigerios en porciones y bebidas con alto contenido calórico para poder comer sobre la marcha.
- Beba líquidos entre las comidas en lugar de hacerlo con las comidas para evitar la saciedad temprana.
- Elija bebidas con alto contenido de calorías y proteínas, como los batidos de leche y los suplementos líquidos comerciales como *Ensure* o *Boost*.
- Haga de sus comidas un momento atractivo. Cree un ambiente agradable y relajado para comer. Elimine los olores desagradables.
- Aumente su actividad física. Haga un poco de ejercicio o camine antes de las comidas para estimular su apetito.

Cáncer de Cabeza y Cuello

Mucositis

- Pruebe alimentos blandos, húmedos, fáciles de masticar y tragar, tales como: plátanos, banana, compota de manzana, sandía, requesón, yogur, puré de papas, fideos, natillas, postrecitos, gelatina, huevos revueltos y avena.
- Cocine los alimentos hasta que estén blandos y tiernos, especialmente las carnes y verduras.
- Corte los alimentos en trozos pequeños o hágalos puré en un procesador de alimentos o licuadora.
- Agregue caldo, salsas, quesos untables y adobos a las preparaciones para agregar humedad.
- Evite los alimentos picantes, ácidos, salados o de textura áspera.
- Enjuague la boca al menos 4-6 veces al día con bicarbonato de sodio y solución de sal (no trague, haga gárgaras y escupa). Es importante mantener una higiene bucal meticulosa para minimizar el crecimiento bacteriano.
- Hable con su médico acerca de la candidiasis oral ya que el tratamiento requiere medicamentos.

Para obtener consejos sobre cómo controlar otros efectos secundarios del tratamiento para el cáncer, como náuseas, vómitos y trastornos gastrointestinales, consulte la **Hoja Informativa sobre Cáncer**.

Alimentos con Buena Tolerancia

Tenga en cuenta que esta es una lista corta. Trabaje con un dietista registrado para más opciones.

- **Proteína:** Pescado, carne bien cocida, molida o en puré; Frijoles y guisantes bien cocidos; Huevos; Yogur; Tofu
- **Vegetales:** Vegetales bien cocidos; Evite alimentos ácidos como el tomate o los pepinillos si su boca está sensible
- **Fruta:** Fruta enlatada; Plátanos; Evite frutas ácidas como cítricos o fresas si su boca está sensible
- **Almidón:** Puré de papas o batatas; Pastas; Tallarines; Crema de trigo o cereal de arroz; Pan húmedo
- **Líquidos:** Para humedecer los alimentos, use salsas, caldo, agua, leche, jugos de frutas, yogur, mayonesa, mantequilla o aceite
- **Postres:** Helados; Gelatina; Postrecitos

Recomendaciones Nutricionales y de Estilo de Vida

- Trate de lograr y mantener un peso saludable.
- Coma variedad de alimentos de los grupos principales de alimentos. Use Choose My Plate para guiarlo en la creación de comidas balanceadas www.choosemyplate.gov/
- Trate de comer al menos 5 porciones de verduras y frutas sin almidón por día e intente comer granos enteros o legumbres (por ejemplo, frijoles, lentejas) con la mayoría de las comidas.

Cáncer de Cabeza y Cuello

- Limite el consumo de carnes rojas (como la carne de res, cerdo y cordero) y los alimentos procesados.
- Evite las bebidas azucaradas y los alimentos con azúcar agregada.
- Si bebe alcohol, limite su consumo a 1 bebida por día para las mujeres y 2 bebidas por día para los hombres.
- No use suplementos para protegerse contra el cáncer. Hable con su dietista registrado para discutir si es necesario para usted.
- Intente realizar al menos 30 minutos de actividad física todos los días. Evita un estilo de vida sedentario.
- Evite el tabaco.

Actualizado en Febrero de 2019.