

Cambios en el paladar

Puntos claves

- Las úlceras bucales y los cambios en el paladar pueden hacer que sea difícil comer o beber lo suficiente para recibir una nutrición adecuada.
- Hay unos pasos sencillos que puede dar en caso de tener un gusto metálico en la boca o para ayudar con los gustos y sabores alterados o raros.
- Infórmele a su médico si ha dejado de comer debido a los cambios en el paladar, las úlceras bucales u otros síntomas.

Los cambios en el paladar, los cuales afectan aproximadamente a la mitad de las personas que reciben farmacoterapia, pueden hacer que sea muy difícil obtener las calorías y nutrientes que necesita para la curación y para mantener la salud. Si la comida y la bebida no tienen buen sabor – o peor, si hasta tienen mal sabor – no comerá ni beberá tanto como necesita. Si no come ni bebe tanto como necesita, puede resultar en una pérdida de peso, un desequilibrio de electrolitos, deshidratación y un desequilibrio nutritivo. Hable a su médico si tiene problemas con el paladar.

¿Cuál es la causa?

La causa exacta no queda clara. La quimioterapia ataca las células que se reproducen rápidamente, lo cual puede formar parte del problema. Otra posibilidad es que algunas personas hacen una asociación mental entre la quimioterapia y un síntoma tal como las náuseas o la diarrea, y esto les ha afectado el sentido del gusto o el deseo de comer.

Los medicamentos de quimioterapia que más frecuentemente se asocian con los cambios en el paladar son los medicamentos con platino (el carboplatino, el cisplatino), la ciclofosfamida, el fluorouracilo o 5 FU, la doxorubicina, el paclitaxel, la vincristina y la dacarbazina. La vincristina, el cisplatino y la ciclofosfamida probablemente causarán un sabor metálico en la boca *durante la infusión*. Las inmunoterapias como la IL-2 y el interferón también pueden causar cambios en el paladar. Los pacientes informan que los alimentos saben más picantes, más insípidos o amargos.

Sugerencias

- ✓ Si algo le huele bien en este momento – cómalo en este momento.
- ✓ Evite los alimentos que tengan olores que le molestan.
- ✓ No coma durante varias horas antes y después de su farmacoterapia.
- ✓ Busque sabores más fuertes –hierbas, especias aromáticas, azúcar, limón o frutas cítricas (No coma frutas cítricas si tiene úlceras bucales).



- ✓ Coma aves de corral, huevos, mantequillas de nueces u otras proteínas en vez de carne de res, la cual muchas veces causa un sabor metálico.
- ✓ Use alimentos ya preparados de las tiendas, los restaurantes, la familia o las amistades.
- ✓ No fume – lo puede hacer peor.
- ✓ Beba más líquidos – por lo menos 2 litros al día para mantenerse hidratado (pero no justo antes de comer).
- ✓ Mantenga la boca limpia y saludable. Cepille los dientes antes y después de cada comida.
- ✓ Use tenedores y cucharas de plástico si los alimentos le saben a metal.
- ✓ Haga que la hora de comer sea amena.
- ✓ Evite sus alimentos preferidos porque si no saben tal como los recuerda, estará desilusionado y no comerá.
- ✓ Agregue grasas saludables a su dieta.

Sugerencias para problemas que dificultan el comer

- ✓ **Las úlceras bucales:** Escoja alimentos que sean fáciles de comer: plátanos, sandía, fresas, peras, puré de manzana, arroz, pan tostado, mantequilla de maní, paletas de hielo, Jell-O®, Boost® o Ensure® (batido de proteínas), requesón, yogur, sopas de crema, queso, frutas secas, leche
- ✓ **Un sabor metálico en la boca:** Use cubiertos de plástico, no de metal. Pruebe con alimentos fríos. Pruebe con usar un poco de endulzante, como el sirope de arce
- ✓ **Un sabor metálico o amargo:** Pruebe con las mentas, el chicle o el hielo
- ✓ **La comida sabe demasiado dulce:** eche unas gotas de limón o lima
- ✓ **Demasiado salada:** agregue ½ cucharadita de jugo de limón
- ✓ **Demasiado amargo:** agregue un poco de endulzante
- ✓ **La comida es insípida:** adóbelas antes de cocinar, agregue especias aromáticas o condimentos antes de comer. Agregue sal marina.
- ✓ **La carne roja tiene un sabor extraño:** cambie a otras fuentes de proteína: pollo, huevos, pescado, pavo, frijoles, etc.
- ✓ **Cualquier mal sabor en la boca:** Chupe un confite duro con un sabor fuerte como la menta o el limón. Pruebe con enjuagar la boca con refresco de jengibre.

Al hablar con su médico

- Revise TODOS los medicamentos con su médico o farmacéutico clínico para averiguar si hay alguna combinación de medicamentos que aumente los cambios en el paladar. En caso de que así sea, hable acerca de posibles cambios.
- Avísele a su médico si Ud.
 - ha dejado de comer o beber debido a los cambios en el paladar
 - ha bajado 5 libras (2.5 kg) o más.
 - tiene úlceras bucales, acidez, estreñimiento, depresión, náuseas, fatiga o dolor