

# Consejos para cuando le duelan la boca o la garganta

(What To Do When Your Mouth or Throat Hurts)



“Mi esposo notó que yo comía menos. Le dije que era porque me dolía la boca. Mi esposo me aconsejó que hablara con mi enfermera de este problema. Mi enfermera me dio consejos que me ayudaron a sentirme mejor”. –Inéz

## Cuídese bien la boca.

### Antes del tratamiento:

- Haga una cita con un dentista. Debe ir por lo menos 2 semanas antes del primer tratamiento. Dígale que va a recibir radioterapia.

### Durante el tratamiento:

- Observe si hay algún cambio dentro de su boca. Haga esto todos los días.
- Cepílese los dientes, las encías y la lengua suavemente. Use un cepillo de cerdas suaves y limpias.
- Cepílese los dientes después de cada comida. También hágalo antes de acostarse.
- Tome sorbitos de agua o chupe trocitos de hielo. Esto mantendrá su boca húmeda.

### Cada 1 ó 2 horas durante el día:

Enjuáguese la boca con una mezcla hecha con:

- 1 taza (8 onzas/ .25 litros) de agua tibia
- 1/4 de cucharadita de bicarbonato de soda (“baking soda” en inglés)
- 1/8 de cucharadita de sal.
- Pida a su doctor o enfermera que le escriba algún otro enjuague para la boca (“mouth rinse” en inglés) que deba usar.



**Diga a su doctor o enfermera si nota algún cambio en la boca o garganta.**

## Consejos para que le sea más fácil comer:

### Esto le puede ayudar:

- Coma los alimentos en forma de puré. O córtelos en trocitos pequeños.
- Añada jugo de carne o caldo a sus alimentos para hacerlos más suaves.
- Use un popote (sorbete o pajita) para beber si eso le ayuda.
- Coma alimentos tibios. Es decir, que estén a una temperatura que no sea ni muy caliente ni muy fría.
- Coma alimentos suaves. Por ejemplo, fideos o pasta, puré de papas, huevos revueltos y yogur.
- Use una licuadora para hacer malteadas o licuar los alimentos.

### Evite lo siguiente:

- **No** tome alcohol ni jugos agrios.
- **No** coma alimentos que tengan demasiadas especies, sal o azúcar.
- **No** coma alimentos duros ni filosos. Por ejemplo, tortillas fritas o tostadas, o papitas/papas fritas ("potato chips" en inglés).
- **No** use tabaco. No use cigarrillos, pipas, cigarros ni tabaco para masticar.

## Consejos para ayudarlo con el dolor o el ardor en la garganta:

- Siéntese derecho cuando esté comiendo o bebiendo algo. También incline la cabeza un poquito hacia el frente.
- Siéntese o póngase de pie durante al menos 30 minutos después de comer.

## Informe a su doctor o enfermera si tiene alguna de estas señales:

- **Dificultad para tragar**
- **Siente que se va a ahogar**
- **Tose mientras come o bebe algo**



## Hable con su doctor o enfermera para saber:

1. Por cuáles cambios en la boca los debe llamar.
2. Si le pueden enseñar cómo preparar un enjuague de boca.
3. Cuáles medicinas podrían aliviar el dolor.

## Si usted no habla inglés pida un intérprete.

### Servicios gratis para obtener más información

Instituto Nacional del Cáncer  
(National Cancer Institute)  
Servicio de Información sobre el Cáncer  
(Cancer Information Service)

Teléfono (se habla español):  
1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615

Internet en español: [www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)  
(en inglés: [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov))

Hablar con especialistas por Internet  
(sólo en inglés): [www.cancer.gov/help](http://www.cancer.gov/help)



Publicación N° 07-6262 (S) de NIH  
Impreso en septiembre de 2007

