

## Boca y garganta

*(Available in English, Mouth and Throat Changes: Managing Chemotherapy Side Effects)*



“Sentía dolor en la boca. Se lo dije de inmediato a la enfermera. Ella me habló de una medicina que podía ayudarme. También me enseñó cómo enjuagarme la boca diariamente”. –Miguel Antonio

### Llame a su doctor o enfermera si tiene:

- dificultad para comer o para pasar la comida
- manchas blancas en la boca
- llagas en los labios o en la boca

### Diga a su doctor o a su enfermera si siente:

- cambios en los sabores o en los olores
- sequedad en la boca
- dolor al comer alimentos calientes o fríos

### Siga estos consejos para sentirse mejor.

#### Limpie su boca con cuidado.

- Cepille sus dientes y su lengua después de cada comida y antes de acostarse. Use un cepillo de dientes muy suave (“soft toothbrush”).
- Use pasta de dientes o gel con fluoruro y bicarbonato de sodio (“baking soda”).
- Enjuague su boca con la mezcla de bicarbonato de sodio, sal y agua que se indica a continuación.

#### Enjuague su boca cada 3 horas durante el día con esta mezcla:

- 1 vaso (de 8 onzas) de agua tibia
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/8 cucharadita de sal

**Tome pequeños sorbos y agítelos en su boca.**



### **Mantenga su boca y sus labios humedecidos.**

- Use un bálsamo labial (“lip balm”) como ChapStick®.
- Tome agua a sorbos o chupe pedacitos de hielo.
- Trate de beber con un popote (sorbeto, carrizo o pajilla, “straw”).

### **Coma alimentos suaves y blandos.**

- Elija alimentos que sean suaves, húmedos y fáciles de pasar. Cuando sienta dolor en la boca, trate de comer atole de maicena, cereales cocidos (como avena), puré de papas y huevos revueltos.
- Suavice los alimentos con diferentes tipos de salsas u otros líquidos.
- Si la comida caliente le lastima su boca, deje que se enfríe.



### **No coma alimentos que puedan lastimar su boca.**

- **No** beba jugo de naranja, de limón, de tomate ni de toronja.
- **No** tome bebidas con alcohol, tales como cerveza o vino.
- **No** coma alimentos crujientes o muy condimentados.
- **No** tome alimentos ni bebidas con azúcar, tales como dulces, sodas o gaseosas.
- **No** fume cigarrillos ni use otros productos de tabaco.

**Si le duele la boca o la garganta, pida medicinas para el dolor.**

### **Preguntas para su doctor o enfermera:**

► Si usted no habla inglés, pida un intérprete.

1. ¿De qué problemas debo avisarles?
2. ¿Cuáles alimentos y bebidas puedo comer o tomar?
3. ¿Pueden mostrarme cómo hacer la mezcla de bicarbonato de sodio, sal y agua?
4. Si me duele la boca al cepillarme los dientes, ¿qué otras formas hay de limpiarme la boca?
5. ¿Cuáles medicinas pueden ayudarme?

**Dos semanas antes de comenzar su tratamiento visite al dentista. Obtenga una copia del informe de su dentista y entréguelo a su doctor o enfermera.**



NATIONAL  
CANCER  
INSTITUTE

Impreso en agosto del 2010

### **Servicios gratuitos para saber más**

Instituto Nacional del Cáncer Servicio de Información sobre el Cáncer

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

Por medio de su servicio TRS

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

Esta hoja: [www.cancer.gov/consejos-quimio/boca-garganta](http://www.cancer.gov/consejos-quimio/boca-garganta)

Serie completa: [www.cancer.gov/consejos-quimio](http://www.cancer.gov/consejos-quimio)

