

Mucositis oral

Patient Education: Side Effect and Symptom Management Series
Mucositis

La **mucositis** es la hinchazón y el enrojecimiento de la boca. Usted puede notar llagas alrededor de la lengua o en la parte posterior de la garganta. La mucositis puede ser grave y puede causar dificultad para comer, hablar y tragar.

Otra palabra para la mucositis es **estomatitis**. **Esofagitis** es la hinchazón y el enrojecimiento que se produce en la garganta. Tener la boca muy seca, que es común con la mucositis y esofagitis, se denomina **xerostomía**.

¿Cuál es la causa de la mucositis?

Los tratamientos contra el cáncer son la causa más común de la mucositis en pacientes que tienen cáncer. Algunos tratamientos contra el cáncer actúan provocando la muerte de células de rápido crecimiento, pero como no pueden diferenciar entre las células cancerígenas de rápido crecimiento y las células sanas de rápido crecimiento, al descomponerse las células sanas que crecen en la boca y la garganta provocan llagas dolorosas.

La mucositis provocada por la quimioterapia por lo general comienza en la primera o segunda semana de tratamiento. La mucositis causada por la radioterapia por lo general comienza en la segunda o tercera semana de tratamiento.

¿Cómo se trata la mucositis?

La mucositis generalmente se cura sola alrededor de 2 a 4 semanas después de la finalización del tratamiento. El objetivo del tratamiento de la mucositis es evitar que se vuelva grave. El equipo de atención oncológica de UNC trabajará con usted para ayudarlo a que la mucositis no empeore y usted se sienta cómodo. Algunas personas necesitan enjuagues anestésicos, analgésicos o antibióticos para lograr que la boca y la garganta se sientan mejor. Cuanto antes el equipo sepa sobre su mucositis, mejor podrá ayudarlo.

Examine su boca y garganta todos los días. Use una linterna para poder ver mejor.

Avísele de inmediato a su equipo de atención oncológica de UNC si tiene cualquier señal de mucositis:

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> encías brillantes | <input checked="" type="checkbox"/> dificultad para tragar o hablar |
| <input checked="" type="checkbox"/> llagas de color rojo en la boca y garganta | <input checked="" type="checkbox"/> dolor o ardor en la boca o la garganta |
| <input checked="" type="checkbox"/> capa blanquecina o amarillenta en la boca | <input checked="" type="checkbox"/> sangre en la boca |
| <input checked="" type="checkbox"/> saliva espesa o pegajosa | <input checked="" type="checkbox"/> manchas blancas en la boca |

📞 Llame a su equipo de atención oncológica de UNC por cualquier pregunta.

📞 984-974-0000 o para llamar sin cargo, 866-869-1856

El objetivo del tratamiento de la mucositis es evitar que se vuelva grave.

Revise junto a su equipo de atención oncológica de UNC las sugerencias que aparecen a continuación:

Tener la boca seca puede empeorar el estado de la mucositis

- Beba mucha agua para mantenerse hidratado. Evite el alcohol y la cafeína.
- Chupe cubitos de hielo o paletas de hielo para mantener la boca húmeda. También puede masticar chicle y caramelos duros sin azúcar. Evite las pastillas para la garganta ya que pueden secarle la boca.
- Utilice un protector labial que no contenga alcohol.
- Pregúntele a su equipo de atención oncológica de UNC si es seguro usar un humidificador por la noche.
- No fume ni consuma tabaco. El Programa contra la dependencia a la nicotina de UNC puede ayudarlo a dejar de fumar. Un especialista en el tratamiento del tabaquismo le ayudará a hacer un plan y le brindará el apoyo necesario para dejar de fumar. Pídale a su equipo de atención oncológica de UNC que lo remita en forma gratuita o llame al 984-974-8453 para pedir una cita gratis.

Un buen cuidado bucal ayudará a evitar infecciones

- En lo posible, vaya al dentista antes de comenzar el tratamiento contra el cáncer.
- Cepílese los dientes, las encías y la lengua con un cepillo y pasta de dientes suaves. Cepílese después de cada comida y antes de acostarse.
- Si tiene dentadura postiza, asegúrese de que encaje bien y manténgala siempre limpia. No use la dentadura postiza si tiene llagas en la boca.
- Enjuáguese la boca por lo menos 4 veces al día con un enjuague bucal sin alcohol. Su enfermera le podrá dar un enjuague bucal si usted está en el hospital. En casa, usted puede preparar su propio enjuague bucal siguiendo cualquiera de las dos recetas que aparecen a continuación:
 1. Mezcle 1/4 de cucharadita de sal y 1 taza de agua tibia.
 2. Mezcle 1/8 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio con 1 taza de agua tibia.Tome pequeños sorbos de la mezcla, haga buches y luego escupa. Si la sal o el bicarbonato de sodio le producen malestar, use solo agua. Lo importante es que se enjuague con frecuencia.

Una alimentación sana le ayudará a sanar

- Elija comidas blandas que puedan licuarse o hacerse puré. Use la lista a continuación como guía:

<input checked="" type="checkbox"/> helado	<input checked="" type="checkbox"/> avena y sémola de maíz	<input checked="" type="checkbox"/> carnes cocidas blandas
<input checked="" type="checkbox"/> comida de bebé	<input checked="" type="checkbox"/> macarrones	<input checked="" type="checkbox"/> sopa
<input checked="" type="checkbox"/> bananas	<input checked="" type="checkbox"/> huevos	<input checked="" type="checkbox"/> batidos de leche o frutas
<input checked="" type="checkbox"/> puré de manzana	<input checked="" type="checkbox"/> quesos blandos	<input checked="" type="checkbox"/> <i>pudding</i> o gelatina
<input checked="" type="checkbox"/> puré de papas	<input checked="" type="checkbox"/> yogur	<input checked="" type="checkbox"/> frutas maduras y blandas

- Agregue salsa de carne, caldo, salsas o líquidos para ablandar los alimentos que sean duros o secos.
- Los alimentos picantes, muy salados o ácidos (como los cítricos) puede hacer que la mucositis sea más dolorosa.
- Un nutricionista del equipo de atención oncológica de UNC puede ayudarlo a crear un plan de alimentación sano. Llame al 984-974-8100 para pedir una cita o pídale al equipo de atención oncológica que lo remita.