

Problemas de Boca y Garganta

El abuelo de Kim Olson lo introdujo al golf a los 10 años.

"Desde entonces, juego de vez en cuando. Me encanta jugar. Es difícil, te hace apreciar las cosas; le das bien a la pelota no hay nada mejor que eso."

Kim es motivado. Desde su diagnóstico de cáncer de garganta hace tres años, ha tenido la determinación de seguir haciendo lo que disfruta hacer.

"He podido seguir jugando, a través de este proceso. Es parte de mi vida - ser activo."

Permaneció activo, a pesar de los efectos secundarios de la quimioterapia y la radiación. Entre ellos: problemas de boca y garganta.

"Las actividades diarias requirieron de más esfuerzo por mi parte; comer y beber ya no era posible hacerlo como antes."

"El tratamiento tiene una gran variedad de efectos secundarios, pero es muy importante que se comunique con sus doctores y enfermeras, para asegurarse de que los mantiene informados, y para que puedan ayudarlo, ya que la mayoría de los efectos secundarios son manejables."

Esos efectos secundarios pueden incluir llagas en la boca -pequeñas cortadas o úlceras que pueden ser muy dolorosas. Pueden ser de ayuda los enjuagues bucales o medicinas recetadas. Si recibe la quimioterapia y chupa hielo picado antes y después del tratamiento, puede ayudar a que no empeoren las llagas. Pero consulte a su doctor antes; es posible que no pueda hacerlo si toma ciertas medicinas de quimio. Y regularmente use un enjuague bucal que no contenga alcohol. Otro efecto secundario común: saliva espesa.

"La saliva tiene un componente espeso y un componente ligero. Durante el tratamiento, el componente ligero desaparece, y lo único que le queda al paciente es saliva espesa."

Esto puede causar molestia que interfiera con las comidas, con tragar y hasta al hablar. Para adelgazar la saliva: mezcle una cucharadita de bicarbonato y una cucharadita de sal en un litro de agua - y enjuáguese con ésta durante el día. Enjuagarse con solución bucal; puede también ofrecer alivio a los que sufren de este efecto secundario.

"Hay agua mineral o agua con burbujas, se pueden enjuagar y hacer gárgaras con éstas. El jugo de papaya se puede usar también para adelgazar la saliva."

Otro efecto secundario posible es la boca seca. Para alivio: beba mucha agua. Evite bebidas con alto contenido de azúcar y jugo de frutas, que podrían reseca su boca. Chupe hielo picado. Y use un humidificador fresco, especialmente de noche.

"Existen unos sprays bucales que pueden mejorar la reseca. Hay dulces y grageas sin azúcar, que pueden ayudar a estimular la producción de saliva. Pero lo principal es mantenerse hidratado."

El tratamiento para el cáncer también puede causar dificultad para tragar, esto puede dificultarle a la gente comer - y afectar su nutrición.

Problemas de Boca y Garganta

"Pueden hacer bocados pequeños de comida; y masticar por un poco más de tiempo para que cuando baje la comida, sea mucho más reducida; pueden usar un popote; pueden licuar la comida o hacerla puré; pueden beber malteadas de proteína. Todo eso va a ayudar a que aumenten las calorías que consumen."

Por último - el tratamiento del cáncer puede afectar sus papilas gustativas: es posible que algunos alimentos no tengan buen sabor, o que pierda su sentido del gusto por un tiempo.

"Como resultado, es posible que limite los alimentos o los evite por completo. Esto puede causar deficiencias de nutrición o pérdida de peso."

"Ejotes con mucha fibra."

Tener cita con un nutriólogo puede ayudarlo a aprender varias maneras de preparar y condimentar alimentos.

"Agregar más hierbas, especias o salsa pueden ayudar a que sepa mejor la comida. Cosas como romero, orégano, ajo, cebolla, cátsup, salsa BBQ, y menta pueden todos mejorar los sabores."

Nueve meses después de haber terminado su tratamiento, Kim continúa con problemas del gusto y otras cosas relacionadas a la boca y garganta. Aunque en la mayoría de los casos los efectos secundarios desaparecen con el tiempo, algunos pueden durar hasta un año y Kim reconoce que su experiencia es normal.

"Sigo con esperanza que voy a poder salivar mejor, pero lo que tengo es optimismo de que el cáncer ha respondido bien y de que puedo seguir siendo activo."