

Boca seca producto del tratamiento contra el cáncer

Dry Mouth with Cancer Treatment

Cancer treatments, especially to the head or neck, can reduce saliva. A dry mouth may make food hard to chew and swallow. It may also change the taste of food. Eat healthy meals and drink liquids to help you feel better during treatment.

Try these tips to help a dry mouth:

- Carry a bottle of water with you. Have a sip of water every few minutes.
- Suck on hard candy, popsicles and ice chips.
- Chew gum.
- Keep your lips moist with lip balm.
- Ask your doctor about products to moisten your mouth.
- Eat soft foods and moisten foods with sauces, gravies or salad dressings.
- Do not drink beer, wine, or any type of alcohol. Alcohol can make your mouth even drier.
- Rinse your mouth every 1 to 2 hours with mouthwash made with 2 pinches ($\frac{1}{4}$ teaspoon) baking soda, one pinch ($\frac{1}{8}$ teaspoon) salt, and 1 cup warm water. You can also use a mouthwash that does not contain alcohol. Rinse and spit. Do not swallow. Rinse your mouth with plain water after you are done.

Los tratamientos contra el cáncer, en especial los de la cabeza y el cuello, pueden hacer que disminuya la saliva. Tener la boca seca puede hacer que los alimentos sean difíciles de masticar o tragar. También puede cambiar el sabor de los alimentos. Coma alimentos saludables y beba líquidos para sentirse mejor durante el tratamiento.

Intente estos consejos para aliviar la sequedad de la boca:

- Tenga siempre a mano una botella de agua. Beba frecuentemente sorbos de agua.
- Chupe caramelos duros, paletas de helado y trozos de hielo.
- Mastique goma de mascar.
- Mantenga los labios húmedos con bálsamo labial.
- Pregunte a su médico acerca de productos para humedecer la boca.
- Consuma alimentos blandos y alimentos humedecidos con salsas, jugo de carne o aliño para ensaladas.
- No beba cerveza, vino ni ningún tipo de alcohol. El alcohol puede secar aún más su boca.
- Enjuáguese la boca cada 1 a 2 horas con un enjuague bucal hecho con 2 pizcas ($\frac{1}{4}$ cucharadita) de bicarbonato de sodio, una pizca ($\frac{1}{8}$ de cucharadita) de sal y una 1 taza de agua tibia. También puede usar un enjuague bucal que no tenga alcohol. Enjuague y escupa. No lo trague. Enjuáguese la boca solo con agua después de terminar.

Talk to your doctor, nurse or dietitian about dealing with any eating problems you may have.

Converse con su médico, enfermera o nutricionista sobre cómo tratar los problemas para comer que pueda tener.