

## Los consejos de tu dietista en el paciente con mucositis

Sra. Icíar Castro de la Vega. H.U.Dr. Peset. Valencia, Sra. Cristina Conejos. H.U.Dr. Peset. Valencia. Sra. Silvia Martín Sanchís. H.U. La Fé. Valencia. Sra. Yesica Ruiz Berjaga. Hospital General de Valencia. Sra. Míriam Moriana Hernández. Hospital Clínico de Valencia. Sra. María Chiva Martínez. Hospital General de Castellón. Sra. Patricia Sorribes Carreras. Hospital Provincial de Castellón.



### ¿Qué es la mucositis?



La mucositis consiste en la inflamación, irritación y aparición de llagas en la boca y a lo largo del tubo digestivo como consecuencia de diversos tratamientos médicos como pueden ser quimioterapia y radioterapia.

Puede provocar pérdida o cambios de sabores de alimentos, dificultad para tragar, boca seca, infecciones...

## Objetivo dietético

Las recomendaciones higiénico-dietéticas pretenden paliar el dolor a la hora de comer para favorecer la ingesta y prevenir la malnutrición que ésta puede conllevar.

## Consejos generales



Mantener una buena higiene de la cavidad oral. Utilice un cepillo de dientes suave y enjuáguese la boca a menudo con líquido abundante (infusiones de tomillo, agua con bicarbonato o elixir bucal sin alcohol).



Realizar enjuagues a lo largo del día: infusiones con miel (manzanilla, tomillo, etc.) y paracetamol o bicarbonato.



Utilizar cacao labial para evitar que se resequen los labios



Para prevenir la aparición de mucositis se recomienda introducir chips de hielo en la boca 5 min antes del inicio de la quimioterapia y mantenerlo durante 30 minutos "si se tolera".



Comer despacio. Tomarse el tiempo necesario para comer.



Realizar enjuagues, antes de las comidas, con una solución de lidocaína o bien aguantar un rato en la boca con agua fria o hielo para insensibilizar la boca.



Utilizar una caña flexible para dirigir los líquidos a las zonas menos dolorosas de la boca.



Evitar el alcohol, la cafeína y el tabaco ya que son irritantes de la mucosa.



## Recomendaciones dietéticas

220	Los alimentos y bebidas a temperatura ambiente pueden disminuir la sensación de dolor.
55	La textura de la dieta será adecuada al grado de mucositis. Cuando es leve (G1-G2) se recomienda tomar alimentos de fácil masticación o blandos. Si la situación se agudiza (G-3) mejor pasar a una dieta triturada.
(- <del>)</del>	Realizar varias comidas al día en pequeños volúmenes (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).
	Es importante mantener una buena hidratación. Se recomienda beber de 1 a 1,5 L de agua al día. Las infusiones y los zumos de fruta diluidos (no ácidos) son una buena manera de hidratarse (caldos y gelatinas).
	Si resulta doloroso beber grandes tragos, beba a pequeños sorbos durante todo el día entre comidas.
	Añadir salsas o cremas (bechamel, mayonesa, mantequilla, nata líquida, crema de leche, aceite de oliva, verduras cocidas) a las carnes y pescados.
	Enriquecer los platos utilizando leche, quesitos, nata fresca, mayonesa, aceite, azúcar, miel, mermelada, huevos, frutos secos picados o molidos.
	Evitar los alimentos secos y pegajosos como pan tostado, puré de patata, carne a la plancha, croquetas, etc.
	Evitar alimentos de consistencia dura que puedan lesionar la mucosa de la boca como el pan con corteza, los frutos secos, las galletas secas, las patatas chips, la verdura cruda y todas aquellas técnicas culinarias como rebozados o gratinados que forman una capa dura alrededor del alimento.

### Evitar aquellos alimentos que pueden irritar la mucosa como:

- Alimentos ácidos: naranja, limón, kiwi, fresa, mandarina, tomate y pimiento
- ▶ Bebidas con gas o alcohólicas
- Alimentos adobados, picantes, vinagre, pimienta, sal

<sup>\*</sup>Si a pesar de todas estas indicaciones usted pierde peso y no lo recupera, consulte con su especialista en nutrición.

# En caso de tolerar volúmenes pequeños, será necesario enriquecer la dieta con alimentos energéticos y/o proteicos:

	ENERGÉTICOS		PROTEICOS
	Aceite de oliva / Mantequilla / Margarina		Huevo
	Leche/ Crema de leche		Clara de huevo/Merengues
	Horchata / leche de soja, de almendras		Jamón cocido
<b>(V)</b>	Frutos secos en polvo	nţ	Embutidos
	Pate/Paté de olivas	<b>(6)</b>	Surimi (palitos de cangrejo)
	Zumos		Atún
	Galletas tipo María		Leche en polvo
	Cereales instantáneos	°°°°	Queso rallado
	Miel/Mermelada		Requesón
	Azúcar caramelizado	U	Yogur liquido
	Cacao		
	Helado		

# Ejemplo de menú diario

Desayuno	Papilla de cereales con leche.
Media Mañana	Pan de molde con: mantequilla con salmón o jamón de york.
Comida	Sopa (de carne, pescado, vegetal) con fideos finos. Canelones de espinacas, pescado, carne. Gelatina de frutas.
Merienda	Leche entera con magdalenas.
Cena	Mousse de escalivada. Buñuelos de queso, de baclao, patata. Fruta en almíbar no ácida.

# Bibliografía

- 1. The effects of swallowing disorders, dysgeusia, oral mucositis and xerostomia on nutritional status, oral intake and weight loss in head and neck cancer patients: A systematic review. Bressan V, Stevanin S, Bianchi M, Aleo G, Bagnasco A, Sasso L. Cancer Treat Rev. 2016 Apr;45:105-19.
- **2.** Chamomile infusion cryotherapy to prevent oral mucositis induced by chemotherapy: a pilot study. Dos Reis PE, Ciol MA, de Melo NS, Figueiredo PT, Leite AF, Manzi NM. Support Care Cancer. 2016 May 17.
- **3.** Evaluation of the effect of cryotherapy in preventing oral mucositis associated with chemotherapy a randomized controlled trial. Katranci N, Ovayolu N, Ovayolu O, Sevinc A. Eur J Oncol Nurs. 2012 Sep; 16(4): 339-44.
- **4.** A systematic review with meta-analysis of the effect of low-level laser therapy (LLLT) in cancer therapy-induced oral mucositis. Bjordal JM, Bensadoun RJ, Tunèr J, et al. Support Care Cancer. 2011; 19(8):1069-1077.
- **5.** Development of a comprehensive grading system for the adverse effects of cancer treatment. Trotti A, Colevas AD, Setser A, et al. Semin Radiat Oncol 2003;13:176-81.
- **6.** Effect of low-level laser therapy on patient reported measures of oral mucositis and quality of life in head and neck cancer patients receiving chemoradiotherapy a randomized controlled trial. Gautam AP, Fernandes DJ, Vidyasagar MS, Maiya AG, Nigudgi S. Support Care Cancer. 2013; 21(5):1421-1428.
- **7.** Treatment and prevention of cancer treatment related oral mucositis. Ruiz-Esquide G, Nervi B, Vargas A, Maíz A. Rev Med Chil. 2011 Mar; 139(3):373-81.
- **8.** Interventions for preventing oral mucositis in patients with cancer receiving treatment: oral cryotherapy. Riley P, Glenny AM, Worthington HV, Littlewood A, Clarkson JE, McCabe MG. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Dec 23;(12):CD011552. doi: 10.1002/14651858.CD011552.pub2.
- **9.** Review. Prevalence of oral mucositis, dry mouth, and dysphagia in advanced cancer patients. Mercadante S, Aielli F, Adile C, Ferrera P, Valle A, Fusco F, Caruselli A, Cartoni C, Massimo P, Masedu F, Valenti M, Porzio G. Support Care Cancer. 2015 Nov; 23(11):3249-55. doi: 10.1007/s00520-015-2720-y. Epub 2015 Apr 3.
- **10.** Interventions for preventing oral mucositis for patients with cancer receiving treament. Worthington HV, Clarkson JE, Bryan G, Furness S, Glenny A-M, Littlewood A, McCabe MG, Meyer S, Khalid T. Cochrane Database Syst Rev. 2011 april 13; Doi: 10.1002/14651858.CD000978. Pub 5.

## Ejemplo de menú diario