



cancer.org | 1.800.227.2345

Cambios en el gusto y el olfato

Ciertos tipos de cáncer y sus tratamientos pueden cambiar sus sentidos del gusto y olfato. Algunas causas comunes son:

- Ciertos tipos de tumores en la zona de la cabeza y el cuello
- Radiación en el área de la cabeza y el cuello
- Ciertos tipos de quimioterapia y terapia dirigida
- Llagas o sequedad en la boca debido a ciertos tratamientos
- Algunos medicamentos utilizados para ayudar con los efectos secundarios u otros problemas no cancerosos

¿A qué debe prestar atención?

Los cambios en los sentidos del gusto y olfato a menudo pueden afectar su apetito. Estos cambios podrían describirse como:

- No poder oler cosas que otras personas sí pueden, o notar un sentido del olfato reducido.
- Notar que cosas huelen diferente o ciertos olores son más fuertes
- Sabor amargo o metálico en boca
- Los alimentos tienen un sabor muy salado o dulce
- La comida no tiene mucho sabor

Por lo general, estos cambios desaparecen después de que finaliza el tratamiento, pero a veces pueden durar mucho tiempo.

¿Qué pueden hacer el paciente y el cuidador?

- Trate de usar tenedores, cucharas y cuchillos de plástico, y vasos y platos de vidrio
- Consuma pastillas de limón sin azúcar, chicles y mentas
- Procure las frutas frescas o congeladas, en lugar de las enlatadas
- Sazone las comidas con sabores ácidos. Use gajos de limón, limonada, frutas cítricas, vinagre y alimentos en escabeche (encurtidos). (Si tiene dolor en la boca o garganta no siga este consejo).
- Pruebe añadir sabor a las comidas con nuevos sazones o especias (cebolla, ajo, chile en polvo, albahaca, orégano, romero, estragón, salsa de barbacoa, mostaza, salsa cátsup [ketchup] o menta).
- Contrarreste el sabor salado y/o el sabor amargo con endulzantes, y el sabor dulce con limón y sal.
- Refresque su boca con un enjuague bucal con bicarbonato de sodio, sal y agua antes de comer lo cual ayudará para saborear mejor los alimentos (mezcle una cucharadita de sal con una de bicarbonato de sodio en 4 tazas de agua. Agite bien antes de enjuagar su boca y luego escupa).
- Mantenga su boca limpia y cepille sus dientes para combatir el mal sabor de boca
- Sirva las comidas frías o a temperatura ambiente. Esto puede disminuir el sabor y el olor de la comida, lo que la hace más fácil de tolerar.
- Congele las frutas como melón, uva, naranja y sandía, y cómalas como bocadillos congelados.
- Coma verduras frescas. Puede que sean más apetitosas que las verduras enlatadas o congeladas.
- Procure marinar las carnes para ablandarlas
- Si las carnes rojas tienen un sabor extraño, pruebe otros alimentos ricos en proteínas como pollo, pescado, frijoles o guisantes, tofu, nueces, semillas, huevos o queso
- Licue frutas frescas en malteadas, helados o yogur
- Para reducir los olores, cubra las bebidas y use un sorbete (popote, pajita, calimete, pitillo); seleccione los alimentos que no requieran cocción; evite comer en lugares sofocantes o acalorados

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)