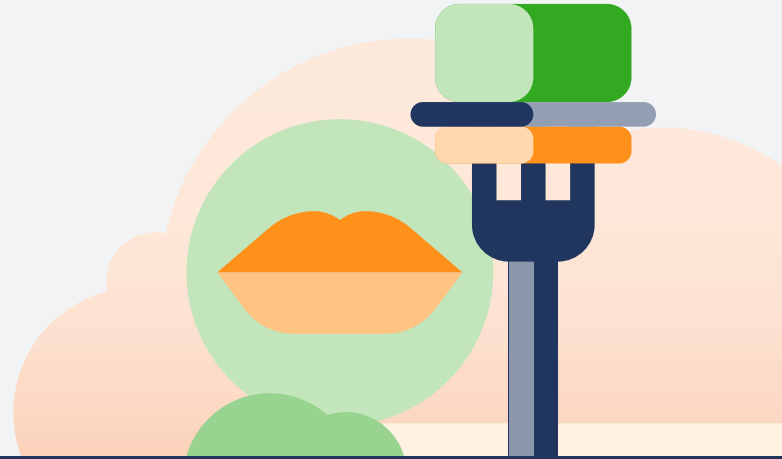


# Disgeusia

Es la **distorsión del sabor**, y hace referencia a la percepción de sabores desagradables, metálicos o amargos en los alimentos y elaboraciones. Se produce por la **alteración de las papilas gustativas secundaria a los fármacos y los tratamientos**. El sentido del olfato también puede verse afectado a causa de los tratamientos, ya que los sentidos del gusto y del olfato se encuentran íntimamente relacionados.



Puede llegar a ser muy molesto para el paciente. Esta distorsión del sabor en cualquier etapa del tratamiento puede favorecer que el paciente deje de disfrutar de la comida porque le resulta desagradable.

Puede conllevar a una alimentación no equilibrada e insuficiente, conduciendo a una pérdida de peso y desnutrición. Por tanto, afectar a la calidad de vida del paciente y su capacidad para combatir la enfermedad.

## Recomendaciones generales:



Lavarse la boca antes de comer con **agua y manzanilla o bicarbonato**.

Entre comidas, comer **caramelos o chicles sin azúcar**, ya que pueden ayudar a evitar el mal sabor.



Utilizar **cubiertos no metálicos, de madera o de plástico**, para cocinar y comer.

Mantener una **higiene bucal correcta**.



Preparar **platos poco conocidos y de sabores diferentes**.

## Recomendaciones para la alimentación:



Comer **poco y a menudo**. Pequeños volúmenes con alto valor nutritivo. Intentar mantener la ingesta recordando la importancia de una **dieta completa y con proteína**.



Comer **fruta ácida** (naranja, limón, fresas, kiwi, piña...) para ayudar a hacer desaparecer el gusto metálico (evitar si existe inflamación o llagas en la boca).



Para eliminar sabores extraños, **enjuagarse la boca con té** (con menta o limón), otras infusiones o zumos de fruta antes, durante y después de las comidas.



Preparar los platos tipo "tapas" (**pequeñas cantidades de diferentes platos y no mucha cantidad de un solo plato**): mayoritariamente, el sabor metálico aparece al rato de comer.



Preparar la carne, el pescado, el marisco y los huevos de manera que **se enmascare el sabor desagradable** que pueden provocar.



**Evitar alimentos de olor fuerte** (pescado azul, fritos, col...) y escoger preparaciones frías o templadas, ya que desprenden menos olores.