



## Mucositis

La **mucositis** es una **inflamación de la superficie mucosa** que recubre el interior del tracto digestivo (de la boca al ano). El área orofaríngea (lengua, paladar, paredes laterales y posteriores de la garganta, y amígdalas) y el esófago son las zonas más afectadas, pudiendo aparecer también **llagas y úlceras**, que provocan molestias y dolor. Este síntoma, generalmente aparece como **efecto secundario de los tratamientos**, presentándose en diferentes etapas y en varios grados, pudiéndose acentuar con la ingesta de ciertos alimentos.

### Como afecta la mucositis a la calidad de vida

- Depende de la gravedad de la mucositis en cada paciente y si está asociado a otros síntomas como son la disgeusia, náuseas, vómitos o pérdida de apetito.
- Si debido a las molestias en la boca y garganta, no se come lo suficiente, puede conllevar una pérdida de peso o desnutrición. Y por tanto, un deterioro añadido a la calidad de vida.
- Es importante que seamos capaces de detectarlo de forma temprana y consultarlo con el equipo médico. Independientemente de la causa y del grado de la mucositis, es frecuente la necesidad de hacer modificaciones en la alimentación.

### Recomendaciones generales:



#### Mantener una buena higiene bucal.

Utilizar dentífricos no irritantes, cepillos de dientes e hilo dental suaves y colutorio (sin alcohol o irritante).

**Enjuagar la boca** a lo largo del día con **infusiones de manzanilla, tomillo o bicarbonato**.



**Mantener los labios hidratados** con crema labial o aceite de oliva para evitar que se agrieten o se resequen.

En casos avanzados, puede ser necesario recurrir a **tratamiento médico específico** como analgésicos bucales.



### Adaptar la textura de los alimentos según la intensidad de la mucositis:

#### Leve

- **Comer preferiblemente alimentos de textura blanda o de fácil masticación** (guisos, sopas, cremas, flanes, quesos tiernos, frutas maduras y dulces, pastas y arroces sobre cocinados, pescado y carnes muy tiernos).
- **Cocer los alimentos hasta que queden blandos y acompañarlos con salsas, caldos o zumos**, especialmente aquellos más secos, para facilitar la deglución.
- **Cortar los ingredientes a trozos** muy pequeños y masticar lentamente.

#### Moderada o grave

Puede ser necesario **triturar los alimentos y las preparaciones sólidas** para conseguir una textura apta de fácil deglución y que asegure la suficiente aportación de nutrientes.

### Recomendaciones para la alimentación:



#### Comer en pequeñas cantidades pero varias veces al día,

incluyendo alimentos de alto valor nutritivo. Intentar mantener la ingesta y recordar la importancia de una dieta completa y con proteína.



**Antes de las comidas, adormecer la boca** con hielo picado, agua muy fría, gelatinas o helados para disminuir el dolor.



**Mantener una buena hidratación.** Puede resultar útil utilizar una pajita para dirigir los líquidos.



**Procurar comer los alimentos fríos o a temperatura ambiente**, ya que el calor puede irritar más la mucosa.



#### Evitar alimentos que puedan irritar las mucosas:

- **Bebidas alcohólicas, café, bebidas con gas y otros refrescos ácidos o irritantes** (bebidas de cola).
- **Alimentos ácidos** (tomate, pimiento crudo, kiwi, limón, naranja, fresa, mandarina, mango, piña, vinagre, encurtidos...).
- **Alimentos muy condimentados, picantes o salados.**
- **Alimentos secos o de consistencia dura** (pan con corteza, pan tostado, biscotes, palitos, frutos secos, galletas secas, chips, quesos secos o muy curados y cocciones tipo rebozado o gratinado).
- **Alimentos densos y adherentes en boca** (como el puré de patata, las croquetas, el plátano, el chocolate...).
- **Alimentos fibrosos** como algunas carnes a la plancha.