

Cambios del gusto

¿Por qué sabe todo diferente?

Algunas personas con cáncer experimentan cambios en el sabor, el olor o en la sensación de algunos alimentos durante o después del tratamiento. Este es un efecto secundario muy común. Los alimentos pueden saber diferentes, especialmente alimentos agrios, dulces o salados. Algunos alimentos pueden saber sosos o dejar un sabor químico o metálico en la boca, en especial la carne u otros alimentos altos en proteínas.

Causas de los cambios de gusto:

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Cirugía de la nariz, la garganta o la boca, sequedad de boca, daño a los nervios implicados en la degustación, infecciones de la boca, problemas dentales o de las encías, náuseas y vómitos.
- Otros medicamentos

Los cambios del gusto pueden causar la pérdida de apetito, la pérdida de peso y una fuerte aversión a ciertos alimentos. Informe a su equipo de atención del cáncer si está experimentando algún cambio del gusto y está afectando su capacidad para comer.

Es importante aliviar tales efectos secundarios para su bienestar general. Hay cosas que puede hacer para ayudar a controlar estos cambios del gusto.

Como manejar los cambios del gusto

Los cambios del gusto pueden afectar adversamente el placer de comer y de beber y pueden durar un año o más. En general mejoran después de un tiempo al finalizar el tratamiento. Hay cosas que puede hacer para ayudar a controlar los cambios del gusto, mantener sus opciones para disfrutar de la comida y la bebida y evitar una posible pérdida de peso:

- Mantenga la boca limpia y saludable cepillándose los dientes con frecuencia y usando hilo dental cada día. Cepillarse los dientes sin pasta de dientes antes de comer también puede ayudar.
- Enjuague la boca con agua salada, gaseosa o *gingerale* antes de comer. Mezcle ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de bicarbonato de sodio en 1 taza de agua tibia. Puede que le ayude a neutralizar los malos sabores en la boca.
- Elija alimentos con buen olor y sabor, aunque no le sean familiares.
- Elimine los olores de la cocina usando un extractor de aire, cocinando en una parrilla al aire libre o comprando alimentos precocinados. La comida fría o de temperatura ambiente también huele menos.
- Coma alimentos fríos o congelados, puede que sepan mejor que los alimentos calientes. Sin embargo, si está recibiendo quimioterapia con la droga *oxaliplatin* (Eloxatin) puede que le resulte difícil tolerar las bebidas o los alimentos fríos.
- Use utensilios de plástico y de vidrio para minimizar el sabor metálico.
- Pruebe el chicle sin azúcar o caramelos de sabor a menta, limón o naranja. Estos sabores pueden ayudar a ocultar un sabor amargo o metálico en la boca. También aumentan la producción de saliva.
- Si no le sienta bien la carne, pruebe otros tipos de proteína como aves, huevos, pescado, mantequilla de maní, frijoles o productos lácteos.
- Use un adobo para carnes de jugo de fruta, vino dulce, aderezo para ensalada u otras salsas.
- La carne de res tiene un sabor más metálico que otras carnes. Quizás pueda consumir otras comidas altas en proteína como pollo, pescado, huevos o productos lácteos.
- Añada sabor a los alimentos con hierbas, especias, azúcar, limón y salsas.
- Evite comer de 1 a 2 horas antes de la quimioterapia y hasta 3 horas después de la quimioterapia para prevenir las aversiones a los alimentos causadas por las náuseas y los vómitos.
- Los suplementos de sulfato de zinc pueden mejorar el sabor para algunas personas. Sin embargo, hable con su doctor antes de tomar cualquier suplemento dietético, especialmente durante el tratamiento activo.

Content adapted from websites below.

Recursos en Español:

- [American Cancer Society, Cambios del gusto y del olfato](#)
- [Cancer.net, Cambios del gusto](#)
- [Chemocare, Alteraciones al gusto](#)
- [NIH, Problemas en la boca y en la garganta](#)