



AULA VIRTUAL

Nutrición y tumores de cabeza y cuello

4. CUIDATE





Autoras

María Julia Ocón Bretón

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición. Sección de Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza.

Julia Álvarez Hernández

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Príncipe de Asturias de Madrid.

Elena Pérez Galende

Médico Interno Residente en Endocrinología y Nutrición. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza.

Laura Sallán Díaz

Enfermera. Sección de Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza.





Cuídate, eres el protagonista de la recuperación tras el tratamiento de un tumor de cabeza y cuello

- La **colaboración activa e implicación** del enfermo así como **mantener una actitud positiva** es clave para la adecuada recuperación tras el tratamiento oncológico y el regreso a la vida normal.
- Un **alto nivel de planificación multidisciplinar** detrás de un tratamiento oncológico implica que recibirá todo el apoyo que necesite para su rehabilitación y recuperación.
- En este apartado enseñaremos maneras efectivas para **cambiar** el escenario de **toxicidad tardía, mejorar el estado nutricional y la calidad de vida.**





Índice

- 1. CUIDADOS GENERALES**
- 2. EJERCICIO FÍSICO**
- 3. TRATAMIENTO NUTRICIONAL**
- 4. MANEJO DE LA XEROSTOMÍA**
- 5. CUIDADOS DE LA PIEL**
- 6. CONSEJOS ÚTILES PARA PACIENTES CON TRAQUEOTOMÍA**
- 7. EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA**
- 8. ASOCIACIONES DE PACIENTES**
- 9. ENLACES DE INTERÉS**
- 10. GLOSARIO**





1. CUIDADOS GENERALES





ABANDONAR EL CONSUMO DE TABACO

- Empeora los efectos secundarios de los tratamientos y la cicatrización de la herida quirúrgica
- Provoca perdida de apetito
- Aumenta el riesgo de complicaciones respiratorias
- Aumenta el riesgo de recaída

SUEÑO



- Es importante descansar 8 horas
- Durante la quimioterapia y el primer mes después de la cirugía se suele dormir más

CESE DEL CONSUMO DE ALCOHOL



- Puede aumentar o disminuir el efecto de los analgésicos y anestésicos
- Aumenta el riesgo de recaída

VIAJES



- No hay ninguna contraindicación para viajar



2. EJERCICIO FÍSICO





Beneficios



- Ayuda **a minimizar los efectos secundarios** del tratamiento oncológico
- Reduce el riesgo de **complicaciones tras la cirugía**
- Facilita la **recuperación mas temprana**
- Aporta mayor sensación de **bienestar psicológico**
- **Aumenta el apetito**
- Disminuye el **estreñimiento**
- **Prevención y tratamiento de la sarcopenia**

Tipos de ejercicio

FUERZA

Mantener la masa muscular periférica

AERÓBICO

Salud cardiorrespiratoria y metabólica



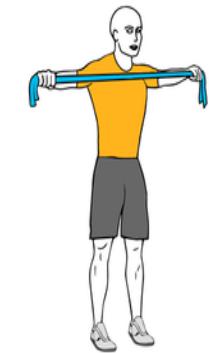
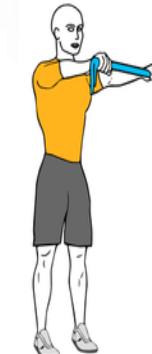
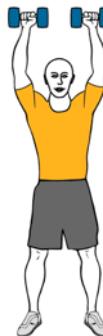
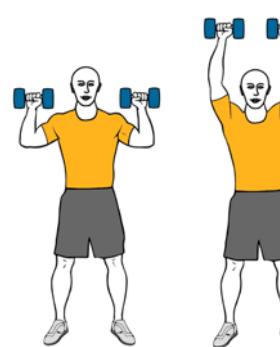


Recomendaciones

AERÓBICO



FUERZA



✓ Core
✓ Miembro superior e inferior



- Individualizado y supervisado por profesionales
- Intensidad **moderada** y progresiva durante 30-60 minutos/día, 6-7 días
- También deberá realizar **ejercicios de flexibilidad**





3. TRATAMIENTO NUTRICIONAL





Buen estado nutricional: Dieta mediterránea

5 raciones/día de **frutas y verduras**



Frutos secos (un puñado diario)



2 raciones/semana **pescado azul**, 3-4 raciones/semana **carne blanca y huevos** (cada uno) y 2-3 raciones/día **lácteos**



Aceite de oliva, principal fuente de grasa

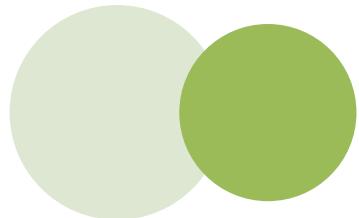


4-6 raciones/día **cereales integrales** y 2-3 raciones/semana **legumbres**





Desnutrición



Recomendaciones dietéticas generales

Adeuar la **textura y consistencia** de los alimentos en dependencia de la presencia de secuelas tardías (**xerostomía, disfagia**)

Realizar **6 ingestas** a lo largo del día de **pequeña cantidad** pero de elevada **concentración calórica y proteica**

No basar la alimentación en **sopas, caldos o infusiones**

Empezar por la ingesta del alimento proteico

Evitar tomar los **alimentos a temperatura extremas**

Es importante **mantener un buen estado de hidratación**





Desnutrición: Enriquecimiento nutricional

- Se encuentran en la **carne, pescados, huevos y lácteos** (yogures proteicos, requesón, leche condensada, cuajada...)
- En el caso de necesitar tomar los alimentos en consistencia puré se recomienda triturarlos con leche y se puede añadir **quesitos, claras de huevo o leche en polvo**
- La pasta y el arroz se puede acompañar de **queso rallado, carne picada o jamón**
- A las legumbres se les puede añadir **arroz, jamón o huevo**

PROTEÍNAS



- Consumir **pan con pasas, multicereales o frutos secos**
- Elaborar batidos de frutas con leche o yogur y añadir frutos secos en polvo
- Enriquecer todos los platos con **aceite de oliva** (al menos 4 cucharas soperas al día)
- Añadir a los lácteos **miel, cacao en polvo, cereales de desayuno**
- Consumir postres lácteos como **natillas, flan, arroz con leche**
- Empleo de salsas: **mayonesa, bechamel...**

CALORÍAS





Desnutrición: Suplementos nutricionales

Completan la dieta oral cuando no se alcanzan al menos el 60% de las necesidades nutricionales como consecuencia de las complicaciones y síntomas que dificultan la ingesta



No son “batidos” sino un tratamiento médico que debe ser prescrito y supervisado por un médico especialista en Endocrinología y Nutrición



Se deben tomar fuera de las comidas, a pequeños sorbos y despacio (la toma de un brick debe durar 60 minutos)

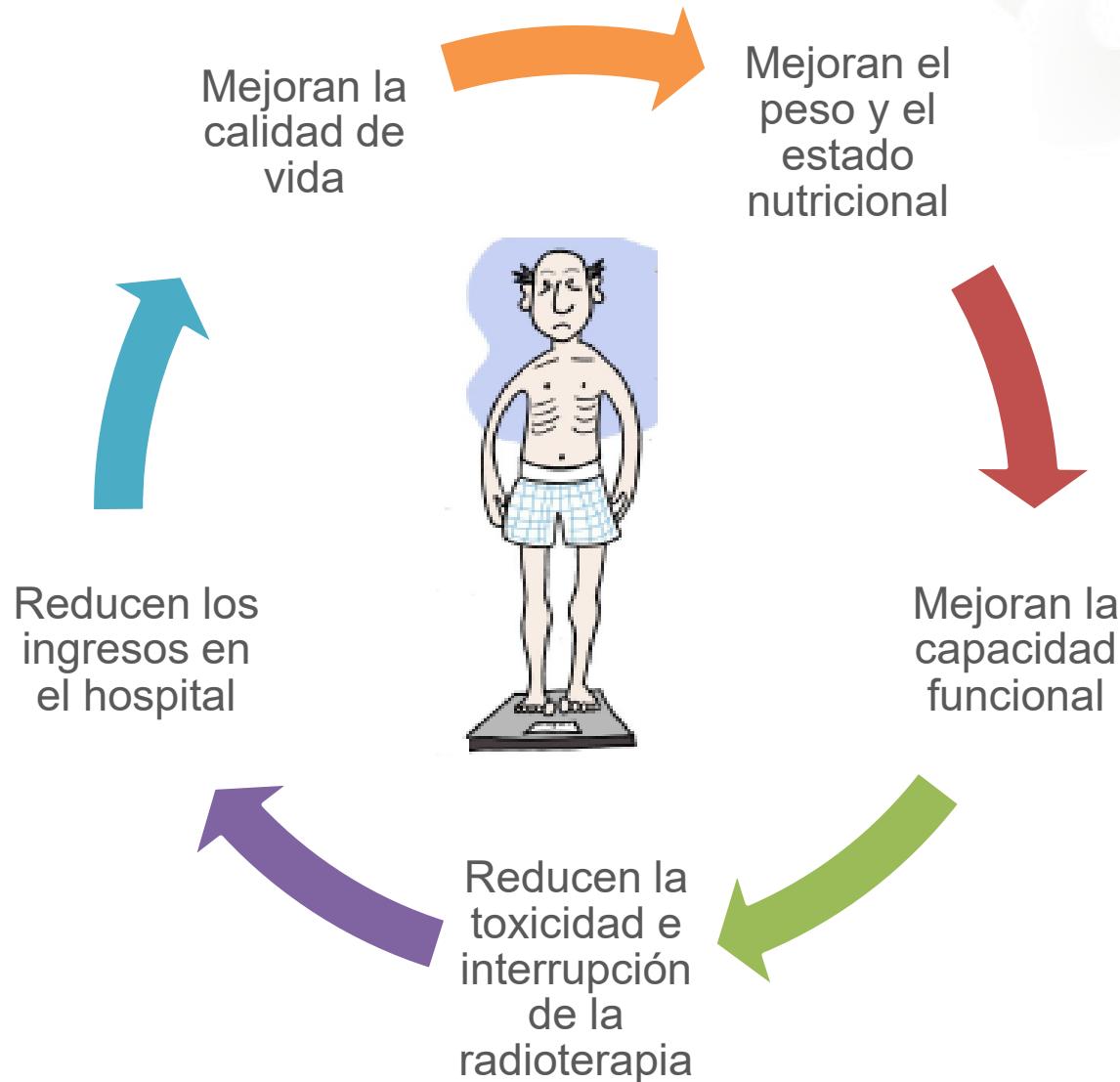


Para mejorar su cumplimiento se pueden congelar y tomar como un helado o se les puede añadir café, canela o chocolate en polvo





Suplementos nutricionales: beneficios





4. MANEJO DE LA XEROSTOMÍA





Higiene bucodental: cepillado de dientes con dentífrico fluorado



Empleo de lubricantes orales, protector labial y saliva artificial



Consulto a su medico sobre los fármacos que pueden ayudar a aumentar la saliva



Masticar zanahoria, chicle o cubitos de hielo



Enjuagar la boca con agua, manzanilla o clorhexidina (no con alcohol)



Consumir bebidas amargas o ácidas como la limonada o chupar caramelos ácidos ya que estimulan la salivación



Evitar el consumo de tabaco y alcohol





5. CUIDADOS DE LA PIEL





Inflamación, enrojecimiento, descamación, sequedad e hiperpigmentación de la piel

- **Lavado diario** de la piel con agua y **jabón (pH neutro)**, secado y uso de **crema hidratante** (ej. avena, ácido hialurónico, caléndula, camomila, urea). No se recomienda el aloe vera
- **Evitar irritantes de la piel** (perfumes o cremas con alcohol)
- Usar **ropa holgada** y tejidos naturales como el **algodón**
- **Evitar el frío y calor extremo y la exposición solar**
- **Evitar la fricción traumática** de la zona (rascado con las uñas, collares, adhesivos)
- El **rasurado** de la piel debe hacerse con precaución (**maquina de afeitar eléctrica**, no navaja)
- En caso de sospecha de infección, su medico le recomendará antisépticos o antibióticos tópicos





6. CONSEJOS ÚTILES PARA PACIENTES CON TRAQUEOTOMÍA





No debe permanecer en ambientes con mucho humo, muy fríos o muy secos

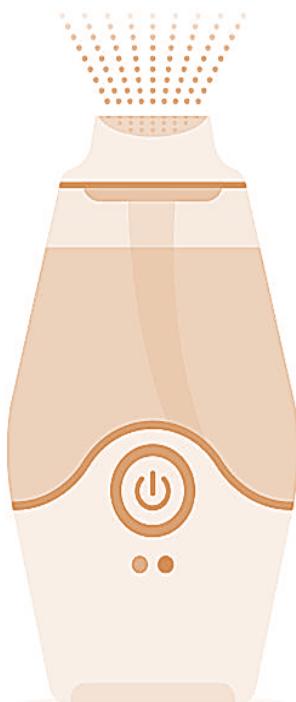
Utilice un pañuelo protector del estoma, para que actúe como filtro y así impedirá respirar aire frío

Es necesario tener humidificadores en las habitaciones que frecuente en casa (salón, dormitorio...) para evitar que se resequen las secreciones

Al estornudar o toser póngase la mano delante del estoma, no delante de la boca

No emplee pañuelos de papel porque pueden desmenuzarse e introducirse en el estoma

Para favorecer la comunicación oral, se deberá tapar el estoma para hablar





Para asearse se aconseja el empleo de la ducha en vez del baño, para evitar que entre agua a través de la cánula



Puede lavarse la cabeza con cuidado

Aféitese a diario, mejor con maquinilla eléctrica

Duerma con el cabecero elevado evitando dormir boca abajo ya que en esa postura puede existir riesgo de asfixia

No se deben realizar deportes de esfuerzo y acuáticos



No existe ningún problema para mantener relaciones sexuales

No es necesario usar ropa especial pero se deben evitar las prendas muy ajustadas





7. EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA





EORTC-QLQ-C30 → EORTC-QLQ-H&N35

Dolor	28.11 (30.00)
Tragar	28.92 (33.94)
Sentidos	25.27 (28.41)
Discurso	34.07 (34.32)
alimentación social	27.87 (32.24)
Contacto social	17.43 (22.07)
Sexualidad	35.96 (37.16)
Dientes	17.22 (31.45)
abriendo la boca	30.83 (37.21)
Boca seca	38.89 (36.24)
saliva pegajosa	34.44 (35.09)
tosío	32,42) 51,67
Sentido entero	(50,18) 39,17
Analgésicos	(49,02) 17,50
Suplementos nutricionales	(38,16) 37,50
Tubo de alimentación	(48,62) 24,17
Pérdida de peso	(42,99)
Aumento de peso	

Dolor

Deglución

Hablar

Social

Sensibilidad (olfato y gusto)

Sexualidad

Boca (dental, saliva)

CaVEN: estado nutricional

NutriQoL: nutrición enteral domiciliaria





8. ASOCIACIONES DE PACIENTES





Asociacion Española de Pacientes
de Cancer de Cabeza y Cuello



Asociación española de pacientes con tumores de cabeza y cuello

<https://cancerdecabezaycuello.org/>



Grupo español de pacientes con cáncer

<http://www.gepac.es/>





<https://www.contraelcancer.es/es>

Asociaciones regionales de laringectomizados



ALICANTE

Asociación Alicantina Operados de Laringe
C/ Rafael Asín, 12 (bajo) 03010 Alicante
Teléfonos: 600224499 / 965259460
miguel.gonzalvez@ono.com
www.operadosdelaringealicante.com/default.php



ALMERIA

ALIPA - Asociación de Laringectomizados Indálica de la provincia de Almería
(Desaparecida en 2014)

ASTURIAS

En Oviedo atienden en los locales de AECC

AVILA

C/ S. Juan la Cruz, 20, esc. 1^a, 3^o (AECC).
05001 Avila
920 25 03 33



BADAJOZ

La sede esta en MÉRIDA
Avenida Lusitania, s/n Parque los Bodegones
06800 MERIDA
Tfono 924 33 00 67



BARCELONA

Asociación de Laringectomizados del Garraf
Passeig Maritim 73
08000 Vilanova i la Geltrú.B(BARCELONA)
Tfono 938154307
Email: info@aslaga.com



BARCELONA

Associació Barcelonesa de Laringectomitzats
C./ Ballén, 148, 3er 2^a
08037- BARCELONA
Telf: 93 457 90 03
E-mail: abl@asbala.org



BIZKAIA

Asociacion Bizkaina de Laringectomizados
C/ Bailen, 15 - 48003 BILBAO
94 415 42 78
asbilaris@gmail.com



BURGOS

Asociación burgalesa de laringectomizados - ABUL
Paseo de la Isla, 7, 09003 Burgos
947 20 12 21
abulbu@hotmail.com

CACERES (PLASENCIA)

Paraje Valcochero, Local 10 - 1^a Planta
10.600 Plasencia (Cáceres)
927 425 089 - 650 957 22





9. ENLACES DE INTERÉS





Enlaces de interés

- Recomendaciones sobre enriquecimiento dietético de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición**
https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1060/140420_123951_1343825932.pdf
- Grupo español de tratamiento de tumores de cabeza y cuello: Área de pacientes (enlaces de interés)**
<https://ttccgrupo.com/area-pacientes2/>
- Cuidados del laringectomizado**
<https://laringectos.jimdofree.com/documentacion-sobre-laringectomia/aseo-y-cuidados/>
- Consejos para pacientes que reciben radioterapia de la asociación española contra el cáncer**
<https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cáncer/tratamientos/radioterapia/recomendaciones>
- Guía de cuidados para pacientes con traqueotomía**
https://www.aeeorl.es/wp-content/uploads/2017/07/guia_cuidados_paciente_traqueotomia.pdf





10. GLOSARIO





Glosario

- **Estoma:** comunicación entre la piel de la parte anterior del cuello y la tráquea. Se realiza para poder mantener la respiración y facilitar la eliminación de secreciones.
- **Xerostomía:** también conocida como boca seca. Complicación producida por la radioterapia que provoca una reducción en la producción de saliva dificultando la masticación, deglución y el habla.
- **Sarcopenia:** entidad clínica caracterizada por la perdida de masa, fuerza y rendimiento muscular relacionadas con la edad, con una nutrición inadecuada y con enfermedades crónicas como el cáncer.
- **Radiodermatitis o dermatitis por radiación:** inflamación aguda o crónica de la piel debida a la exposición a una radiación ionizante (radioterapia). Consiste en la aparición de enrojecimiento, ampollas y descamación de la piel.





Advertencia

- Este material informativo y educativo se ha diseñado con la intención de que aumente el conocimiento sobre las alteraciones nutricionales que se pueden presentar en personas con cáncer de cabeza y cuello.
- En el diagnóstico, tratamiento y seguimiento del paciente con alteraciones nutricionales relacionadas con tumores de cabeza y cuello participan: médicos (especialistas en Endocrinología y Nutrición, Oncología Médica, Oncología Radioterápica, Atención Primaria), dietistas-nutricionistas y enfermeras, entre otros.
- El conocimiento de la enfermedad por parte del paciente y entorno y su implicación en el tratamiento mejoran el control de la misma y su calidad de vida.





Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

¡Muchas gracias!

