

Programa EAT para comer durante la radioterapia

Un programa para pacientes con padecimientos de cabeza y cuello

La radiación en la cabeza y el cuello puede causar problemas de deglución a largo plazo, que se denominan **disfagia**.

Los pacientes con disfagia experimentan dificultades para tragar alimentos, líquidos o saliva. La disfagia se puede presentar durante el tratamiento o bien desarrollarse o continuar después de que termina la radioterapia.

Mantener “activos” los músculos de deglución durante la radioterapia puede ayudar a evitar o aminorar la gravedad de la disfagia de largo plazo. Por lo tanto, es importante no dejar de comer durante el tratamiento. Un buen ejercicio para la garganta es tragar alimentos densos o pesados que son difíciles de deglutir. Los efectos secundarios, como dolor, cambios en la saliva y en el gusto, pueden incidir en que sea más difícil o molesto ingerir muchos alimentos sólidos, principalmente durante la última mitad de la radioterapia.

Coma de todo (EAT, Eat All Through) durante el tratamiento de radioterapia

EAT es un programa diseñado para ayudarle a comer en forma segura los alimentos más difíciles de ingerir, durante el tratamiento de radioterapia. La meta es mantener su capacidad de tragar.

Piense en los alimentos que ingiere como un tipo de ejercicio para los músculos de la garganta. La Escala EAT (Figura 1) describe los distintos tipos de alimentos para los músculos de la garganta. Comience por los más difíciles de ingerir hasta llegar a los más fáciles.

Antes de iniciar su radioterapia, tal vez consuma los alimentos indicados en los primeros niveles. La meta es que ajuste su dieta paso a paso, según sea necesario, en lugar de descender rápidamente por la escala, de manera que sus músculos de deglución se mantengan activos por el mayor tiempo posible. Su equipo de atención (patólogos del lenguaje, nutricionistas y el personal de radioterapia) puede ayudarle a alcanzar esta meta.

***Meta:** Seguir ingiriendo alimentos difíciles de deglutir (de la parte superior y el medio de la escala) por el mayor tiempo posible durante el tratamiento. Usted puede recibir orientación a medida que avanza en la escala, según sea necesario,*

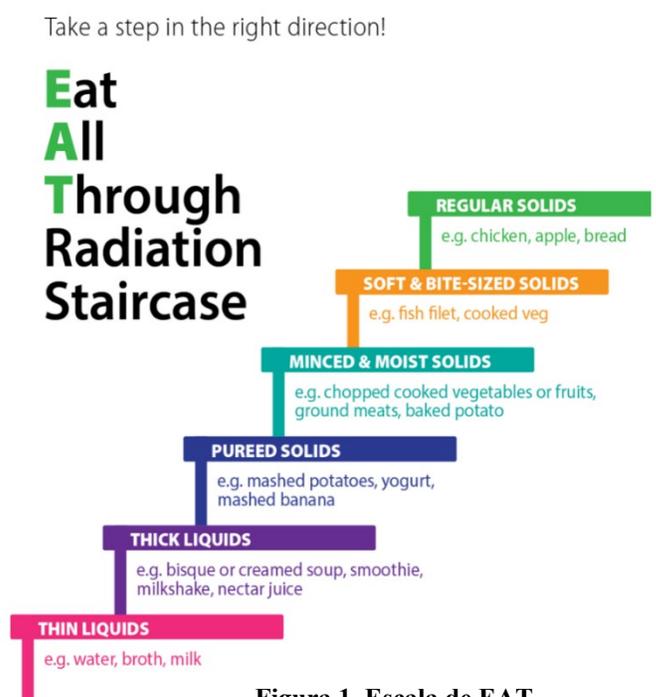


Figura 1. Escala de EAT
Reimpreso con autorización de University Health Network

Rutina de comidas de EAT

Siga estos consejos para comer de todo durante la radioterapia de acuerdo con las pautas de **EAT**:

1. Selección de alimentos y preparación de comidas

- Utilice la Escala de **EAT** como ayuda para elegir el nivel más difícil de alimentos que no le molesta tragar a pesar de los efectos secundarios actuales del tratamiento.

2. Analgésicos

- Si su médico lo receta, tome un analgésico 30 a 40 minutos antes de comer algo.

3. Cuidado bucal (antes de comer)

- Más o menos 5 minutos antes de comer, use una solución de enjuague bucal (gárgaras con bicarbonato, enjuague con soda sin gas o agua salina) para eliminar la mucosidad de la boca y la garganta. Esto puede ayudarle a experimentar menos molestias mientras come.
- A continuación, si su médico le recetó enjuague para aliviar el dolor, haga buches y escupa con este enjuague para que le duela menos comer.

4. Consejos para manejar los cambios en el gusto

- La mayoría de los pacientes experimentan cambios en el gusto durante la radioterapia. Mientras usa la Escala de **EAT** para fijarse metas, converse con su equipo de atención sobre cualquier problema que experimente con el gusto. Ellos pueden ayudarle a encontrar soluciones de acuerdo con sus necesidades específicas. El sentido del olfato y el del gusto están conectados. Si no siente náuseas, dedique un momento a oler su comida antes de ingerirla. Esto puede ayudarle a invocar un recuerdo positivo del sabor que debe tener esa comida.

5. Consejos para tragar

- Es posible que sienta que los alimentos sólidos se atascan en su garganta mientras come. En lugar de beber un líquido para pasarlos, intente tragar con rapidez y decisión. Trague tantas veces como sea necesario para pasar la comida por la garganta. Puede resultar útil añadir salsas y aderezos a los alimentos sólidos.

6. Cuidado bucal (después de comer)

- Límpiense bien la boca después de comer. Use un enjuague bucal y cepílese los dientes, si tolera el dolor.

7. Otros consejos de EAT para comer con mayor facilidad

- Si usa una sonda de alimentación, coma primero y luego, use la sonda, de manera que sienta apetito al ingerir su comida. Si usa la sonda primero, tal vez se sienta satisfecho más pronto y no pueda comer ni tragar tanta comida.

8. Sugerencias adicionales
