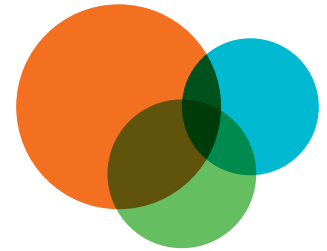


Manual sobre cures per a la **prevenció** de la **muco**stitis **oral** en **pacients** **oncohematològics**

Els pacients hematològics segueixen sovint tractaments de quimioteràpia, radioteràpia o immunoteràpia per abordar la malaltia. En alguns casos, quan hi ha risc de recaiguda o el tractament inicial no és efectiu, es pot plantejar un trasplantament de cèl·lules de la sang (medul·la òssia, sang perifèrica o sang del cordó umbilical). El trasplantament de cèl·lules mare de la sang no només es fa en casos de pacients amb càncers de la sang. També hi ha alguns pacients amb malalties de la sang no malignes (com l'aplàsia medul·lar, per exemple) o algunes malalties metabòliques que necessiten aquest procediment. Però, sens dubte, la majoria dels pacients són de leucèmies agudes i limfomes agressius.

És molt possible que un pacient que s'enfronta a una quimioteràpia o a un trasplantament de medul·la òssia desenvolupi una **mucositis**.



¿Per què es produeix la mucositis?

Aquestes són les **cèl·lules epitelials normals del nostre cos**.

L'epiteli és el teixit constituït per cèl·lules íntimament unides que recobreix la superfície externa del cos i de certs òrgans i mucoses.

¿Què és la mucositis?

La mucositis és una **inflamació de la superfície de la mucosa que recobreix l'interior del tracte digestiu; la boca, la gola i l'esòfag són algunes de les zones més afectades que influeixen molt en la qualitat de vida del pacient.**

La mucositis oral és una de les complicacions més freqüents. Les dades reflecteixen que en patiran **més del 40 % de pacients que reben quimioteràpia i més del 75 % dels que se sotmeten a un trasplantament de medul·la òssia**. La freqüència i la intensitat dependran directament del tipus i la dosi dels agents quimioteràpics emprats.

¿Com es manifesta?

La mucositis oral es manifesta com una sensibilitat augmentada de la mucosa d'aquesta zona amb molèstia o dolor en ingerir aliments durs, calents o especiats. **S'enrogeixen diverses àrees de la boca i, en el seu grau màxim, es desenvolupen nafres doloroses**. Les mateixes lesions es poden observar a la gola i l'esòfag, cosa que dificulta molt la deglució dels aliments. Les úlceres poden mesurar de 0,5 cm a més de 4 cm.

Sens dubte, **aquest és un dels efectes secundaris més molestos per al pacient**, ja que pot ser molt dolorós i impedeix una adequada ingesta d'aliments.

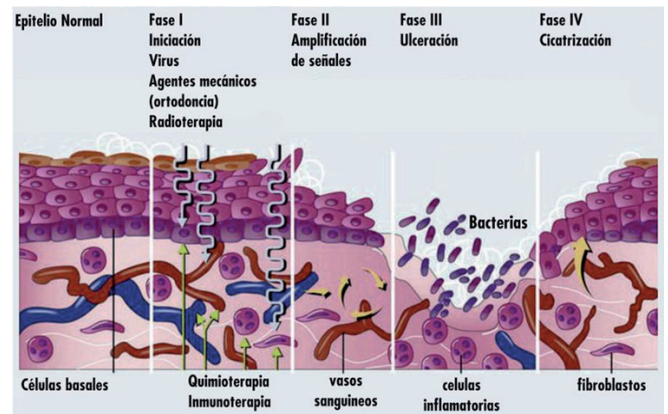


Figura 1. Fases de la mucositis. El Sevier Oncology.

Fases de la mucositis

FASE I	Es formen radicals lliures causats per la quimioteràpia o la radioteràpia, els quals danyen l'ADN cel·lular.
FASE II i FASE III	S'amplifiquen els senyals, i això desencadena una producció més gran de citocines inflammatòries, la qual cosa marca l'inici de la fase d'ulceració i del risc d'infeccions per translocació bacteriana a través de la paret intestinal.
FASE IV	La zona de l'úlcer a treu les cèl·lules epitelials, que comencen el procés de reepitelització de la lesió (cicatrització).

¿En quin moment pot aparèixer?

Els pacients que reben quimioteràpia normalment presenten símptomes **4-5 dies després d'haver iniciat el tractament i arriben al punt màxim entorn del desè dia**, quan presenten una lenta millora al llarg de diverses setmanes.

La mucositis associada a la radioteràpia acostuma a aparèixer al final de la segona setmana de tractament i pot durar de sis a vuit setmanes.

En el cas dels pacients trasplantats, la mucositis pot ser causada per les altes dosis de quimioteràpia o radioteràpies prèvies (condicionament) i per la malaltia de l'empelt contra l'hoste (MECH) oral, derivada del trasplantament.

Recomanacions generals per a la prevenció i el tractament de la mucositis oral

Amb la finalitat de prevenir i tractar la mucositis s'utilitzen una gran varietat de tractaments: fórmules magistrals, fàrmacs comercialitzats i teràpies no farmacològiques. En general, però, el pacient amb mucositis ha de seguir aquestes mesures:

Abans de començar el tractament

Les revisions ens diuen que la majoria de les intervencions fetes per a la prevenció i el tractament de la mucositis oral coincideixen en el fet que la bona cura oral disminueix el risc de patir-ne.

Cuidar bé la boca durant el tractament d'un càncer és una cosa MOLT important. No fer-ho pot portar a un increment de bacteris de la boca. I aquests bacteris poden causar una infecció.

Per això, és recomanable que, abans d'iniciar el tractament, **els pacients es facin, sempre que sigui possible, una revisió odontològica per valorar l'estat basal de la mucosa.**

Més informació: [Manual higiene bucal.](#)



Durant el tractament

Cal complir les prescripcions d'una correcta higiene dental i bucal, a més de seguir recomanacions dietètiques.



TRUCS I RECOMANACIONS per fer les cures de la mucosa oral



Raspalleu-vos les dents i les genives 2-3 vegades al dia durant 2-3 minuts cada vegada.



Feu servir un raspall de dents amb cerres suaus.



Feu servir pasta de dents amb fluor (1.100 ppm).



Feu servir fil dental suaument una vegada al dia. Cal procurar no produir sagnat; en aquest cas, és millor no forçar.



Feu servir un col·lutori casolà: glopegeu una solució salina, una infusió de farigola o una camamilla bicarbonatada, o totes, cada 2-4 hores.

Recepta de col·lutori casolà

Ingredients:

- 1 cullerada sopera de farigola.
- 1 got d'aigua.
- 1 culleradeta de postres de bicarbonat.
- 1 culleradeta de postres de sal.

Bulliu l'aigua amb la farigola durant 5 min. A continuació, retireu-ho del foc i afegiu-hi el bicarbonat i la sal.

Deixeu-ho refredar i llest! Ja tenim el nostre col·lutori casolà preparat. El podeu guardar en una ampolla de vidre per fer-lo servir sempre que el necessiteu. La farigola conté timol, un important desinfectant i antiinflamatori.

El podeu deixar a la nevera, i si sentiu molèsties i dolor a les genives, el podeu utilitzar en fred (sense empassar-vos-el).



¿Què s'hauria d'evitar?



- Quan la mucosa està ulcerada, cal evitar l'ús d'aigua oxigenada, que impediria la granulació del teixit i la curació
- No es recomana l'ús de raspalls elèctrics.
- Pastes dentífrícies i col·lutoris amb alcohol, glicerina o llimona, i dentífricis d'acció abrasiva.
- Evitar aliments que desencadenen dolor: àcids, picants i menjars calents.
- Cal abstenir-se d'irritants com ara alcohol i tabac.
- L'aliment no ha de ser gaire calent, perquè les mucoses ja estan massa sensibilitzades per suportar altes temperatures. És recomanable optar per una temperatura ambient o freda, que ajuda a alleugerir el dolor.
- Cal evitar usar pròtesis dentals a la nit i considerar treure-se-les, a més, entre els àpats.



RECOMANACIÓ IMPORTANT: el pacient ha de saber que cal informar en tot moment l'equip mèdic. La detecció precoç de la mucositis disminueix el risc de progressió a estadis més avançats i en facilita el control.



CRIOTERÀPIA ORAL

La crioteràpia, o refredament ràpid de la cavitat bucal utilitzant gel, provoca vasoconstricció local, cosa que redueix el flux sanguini de la mucosa oral. Per a fàrmacs citotòxics i antineoplàstics com el 5-fluorouracil o el melfalan, que tenen una vida curta i de vegades s'administren com una injecció en bol, la crioteràpia pot reduir la quantitat de fàrmacs que arriba a les membranes de la mucosa oral i, d'aquesta manera, reduir-la mucositis causada per l'activitat citotòxica local d'aquests fàrmacs.



” **Recomanació: feu servir glaçons, gel picat o bé fer gelats de beguda isotònica (no conté sucres i hidrata) per administrar-los durant el tractament.** També pot ajudar a prevenir el dolor i les úlceres bucals, per la qual cosa aplicar fred en altres moments del dia no està contraindicat. ”

Recomanacions nutricionals

És lògic perdre la gana perquè sentim dolor, que augmenta cada vegada que mengem. Però **és gràcies als aliments que aportem nutrients**, per exemple, per construir les nostres defenses. Vegem algunes recomanacions generals i específiques per fer més suportable el moment d'alimentar-nos:

- Procureu ingerir una dieta tova i incrementar l'aportació de líquids freds i nutritius.
- És millor fraccionar els àpats i repartir-los al llarg del dia, de manera que, en comptes de quatre o cinc (esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar), poden ser sis, vuit o fins i tot 10 ingestes més petites.
- No cal ser rígids amb els horaris. Cal menjar aprofitant sempre el moment en què s'estigui millor i es tingui gana.
- Mastegueu a poc a poc i preneu líquids cada mos per facilitar la deglució, quan hi hagi falta de saliva.
- Podeu menjar xiclets i caramels entre menjars per augmentar la quantitat de saliva.
- Opteu, en els menjars, per una temperatura ambient o freda, que ajuda a alleujar el dolor.
- Preneu aliments de textura suau, com ara la patata, la pastanaga cuita, natilles..., en puré, cremes, farinetes, etc.
- Eviteu aliments àcids que irripen les mucoses (llimona, kiwi, maduixa, taronja, meló, tomàquet, ceba, all), picants (xoriço, allioli, bitxo...), fregits, condiments forts, aliments enganxosos, secs o excessivament greixosos.

“Evidentment, totes aquestes normes van associades a l'analgèsia necessària perquè el pacient es trobi el màxim de confortable possible.”

Receptes



Tinc Mucositis.

I ara, ¿què?

En cas que l'equip mèdic us indiqui que teniu mucositis, us poden prescriure alguna fórmula magistral, fàrmacs comercialitzats, barreres de les mucoses i analgèsics, entre d'altres.

És important establir una rutina que combini totes les recomanacions prèvies comentades en el manual, juntament amb el pla farmacològic prescrit pel metge.

- Preneu els analgèsics de 10 a 30 minuts abans dels àpats, cosa que disminuirà el dolor i facilitarà la ingesta.
- Feu l'esbandida de l'anestèsic, si en necessiteu, 10 minuts abans de menjar, sense empassar-vos-el.
- En cas de les fórmules magistrals, cal saber que algunes poden contenir anestèsic, per la qual cosa també poden millorar el dolor abans de menjar. Així doncs, feu l'esbandida abans.
- Els antifúngics s'utilitzen després dels àpats i de la higiene oral. Per tant, cal deixar uns minuts perquè actuïn i esperar de 10 a 15 minuts fins a tornar a ingerir.
- Si us prescriuen una barrera de la mucosa, com el sucralfat, recordeu prendre-us-el abans de menjar (de 30 a 60 minuts abans). El podeu prendre primer i, després, continuar amb la resta de tractament que tingueu prescrit.



Yaiza, 29 anys

Barcelona. Expacient de limfoma

“ La mucositis va ser dels primers símptomes que vaig tenir quan vaig començar el tractament. Va ser l'efecte secundari que més em va molestar des del principi.

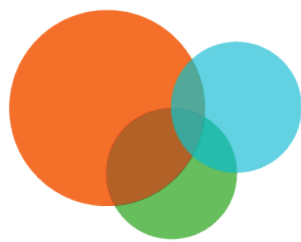
Tenia nafres a les genives, a la llengua i per dins de les galtes. Era molt dolorós i m'era impossible menjar. Només de pensar que havia de menjar, automàticament se'm tancava l'estómac, perquè sabia que em faria molt de mal. Així que, encara que tenia gana, preferia no menjar. Vaig arribar fins i tot a usar lidocaïna per poder menjar alguna cosa. Em posava aquest gel, se m'adormia la boca i tenia 15 minuts per menjar el que fos. Òbviament, hi havia el risc de mossegar-me la llengua perquè tenia la boca anestesiada. No només em feia mal en menjar, sinó que el simple fregament d'una nafra amb les dents era extremadament dolorós. ”



Fonts:

 <https://www.fcarreras.org/es/blog/mucositis>

 https://www.murciasalud.es/recursos/best_practice/1998_2_3_MUCOSITIS.pdf



Fundació
**JOSEP
CARRERAS**
contra la leucèmia

Fundació Josep Carreras contra la leucèmia

C/Muntaner, 383, 2.º
08021 Barcelona
93 414 55 66
imparables@fcarreras.es

Segueix-nos a

f @fundacioncarreras

@imparablescontralaleucemia

t @fcarreras

in FCarreras

▶ fundacionjcarreras

www.fcarreras.org