



cancer.org | 1.800.227.2345

Cambios en el gusto y el olfato

Muchas personas con cáncer tienen cambios en el gusto y el olfato durante o después del tratamiento, que pueden llevarles a sentir rechazo o aversión por ciertos alimentos. La aversión alimentaria es sentir tanto desagrado o repugnancia por algunas comidas que se las evita.

Los cambios en el gusto y el olfato pueden hacer que sea más difícil comer y pueden llevar a las personas a bajar de peso sin intentarlo. No comer y beber lo suficiente puede hacer que sea más difícil para su cuerpo sanar y recuperarse del tratamiento contra el cáncer.

- [¿Qué cosas causan cambios en el gusto y el olfato en las personas con cáncer?](#)
- [¿Cuáles son los síntomas de los cambios en el gusto y el olfato?](#)
- [Cómo se tratan los cambios en el gusto y el olfato](#)
- [Consejos para controlar los cambios en el gusto y el olfato](#)
- [Hable con su equipo de atención contra el cáncer](#)

¿Qué cosas causan cambios en el gusto y el olfato en las personas con cáncer? El gusto y el olfato pueden ser más difíciles de comer y beber.

en la boca.

- Algunos medicamentos que ayudan con los efectos secundarios del tratamiento, como los antibióticos y algunos analgésicos.

Los cambios en el gusto y el olfato también pueden ser causados por cosas que no están relacionadas con el cáncer, como:

- Problemas con los dientes o las encías
- Fumar
- Medicamentos para tratar otros problemas de salud, como la hipertensión arterial, las enfermedades del corazón, la diabetes y los niveles bajos de la hormona tiroidea.

¿Cuáles son los síntomas de los cambios en el gusto y el olfato?

Los cambios de sabor pueden variar según la persona. Algunas de las quejas más comunes son:

- La comida no tiene el mismo sabor que antes, como los alimentos amargos, dulces o salados.
- La comida parece no tener gusto a nada (es sosa o insípida).
- Todo tiene el mismo sabor.
- Los alimentos parecen muy salados o muy dulces.
- Queda un sabor amargo o metálico en la boca, especialmente después de comer carne u otros alimentos ricos en proteínas.

Puede que los alimentos tengan un olor diferente ahora. La gente suele decir que:

- No le sienten olor a las cosas que antes podían oler, o ya no tienen tanto olor.
- No huelen cosas que las demás personas pueden oler.
- Notan que las cosas huelen diferente o ciertos olores son más fuertes.
- No toleran algunos olores que antes le gustaban.

A menudo, estos cambios desaparecen al finalizar el tratamiento, pero en algunos casos pueden durar mucho tiempo.

Si le parece que la comida no tiene sabor o tiene mal sabor

- Condimente la comida con hierbas, especias, azúcar o sabores agrios. Pruebe gajos de limón, limonada, frutas cítricas, vinagre y alimentos en escabeche (encurtidos).
- Pruebe condimentando las comidas con nuevas salsas, hierbas o especias.
- Contrarreste el sabor salado o amargo añadiendo endulzantes. Para contrarrestar el sabor dulce, agregue jugo de limón y sal.
- Mantenga la boca limpia y cepílese los dientes para combatir el mal sabor.
- Use un enjuague bucal con bicarbonato de sodio, sal y agua antes de comer para hacer que los alimentos tengan mejor sabor (mezcle una cucharadita de sal con una de bicarbonato de sodio en 4 tazas de agua. Agite bien antes de enjuagarse la boca y luego escupa).
- Sirva las comidas frías o a temperatura ambiente para que tengan menos sabor y olor, lo que las hace más fáciles de tolerar.
- Congele frutas como melón, uvas, naranja y sandía, y cómalas como bocadillos congelados.
- Coma verduras frescas. Puede que sean más apetitosas que las verduras enlatadas o congeladas.
- Pruebe marinando las carnes en jugos de frutas, vinos dulces, aderezos para ensaladas u otras salsas.
- Si las carnes rojas tienen un sabor extraño, pruebe otros alimentos ricos en proteínas como pollo, pescado, mantequilla de maní, frijoles o guisantes, tofu, nueces, semillas, huevos o queso.
- Mezcle frutas frescas en licuados, malteadas, helados o yogur.

Si le parece que alguna comida tiene mal olor

- Coma alimentos que no tengan que cocinarse
- Sirva las comidas frías o a temperatura ambiente
- Mantenga los alimentos cubiertos y levante la tapa lejos suyo
- Use tazas que tengan tapa (como las tazas de viaje)
- Tome las bebidas con sorbete (pajita, pajilla, popote, pitillo, cañita, calimete)
- Cocine al aire libre o use un extractor de cocina para que haya menos olor cuando prepara la comida
- Evite comer en lugares sofocantes o con poca ventilación

Hable con su equipo de atención contra el cáncer

