

Dietoterapia y alimentación

¿Qué hago con la sensibilidad al frío?

La sensibilidad por contacto o al frío es un ligero entumecimiento de manos y pies, que en ocasiones se acompaña de hormigueo o calambres. En el aspecto de la alimentación, puede ocurrir al tocar algo frío (recién sacado de la nevera: agua, fruta, verdura, platos preparados,...), o al utilizar algún material de cocina (sartenes, cubiertos).

Por lo general, es una sensación que desaparece con el paso de los días, pero existen tratamientos donde se combina esta sensibilidad junto con una neuropatía periférica (problemas de los nervios) que implica que se deban tener algunos cuidados diarios para evitar molestias.

Algunos consejos en el día a día

- 1 Como puede ser evidente, será mejor evitar bebidas o comidas frías.
 - • • •
- 2 Por otra parte, es mejor evitar los alimentos muy calientes o recién cocinados, ya que la percepción al calor se puede ver alterada. Es mejor consumir alimentos templados, o que podamos asegurarnos que no despiden mucho calor (que no echen vapor, que no generen vapor en una superficie,...).
 - • • •
- 3 En el día a día, se pueden utilizar cubiertos con la parte de cogerlos de madera, que evitará cambios bruscos de temperatura y tienen mejor tacto.
 - • • •
- 4 El agua es mejor tomarla templada o a temperatura ambiente, evitando directamente del frigorífico, así como bebidas muy calientes (sopas, infusiones, té).

Cuando la sensibilidad también aparece en otros sitios

En ocasiones, esta sensibilidad puede localizarse en la boca o al tomar alimentos fríos. No suele estar tan vinculado a efectos directos de la quimioterapia, pero el tratamiento sí ayuda a agravar otros potenciales efectos: desgaste del esmalte dental por la edad, de glándulas salivares (tanto por la edad como por un desequilibrio en la mucosa), vómitos recurrentes o un incremento de las necesidades calórico-proteicas,... que pueden concurrir con pérdida de salud dental.

En estos casos, es mejor evitar todo aquello que nos reporte una molestia: ya sea porque está muy frío o porque está lo suficientemente frío como para que las encías molesten. Los alimentos líquidos o cremosos suelen ser peor tolerados, y los sólidos y secos más favorables al tener la temperatura y textura más homogénea (es decir, aparentemente será mejor consumir unos anacardos, que una crema de cacahuete).

En estos casos, es importante mantener en lo posible la boca hidratada, consumiendo fruta entera y fresca, verdura templada o salteada... y acudir a un dentista, que nos pueda acompañar en un proceso terapéutico específico para reforzar las encías o partes afectadas.

Dietoterapia y alimentación

Bibliografía

1. Almeida TMX, Cavalcanti ÉFF, Freitas ADS, et al. Can dentists detect multiple myeloma through oral manifestations? Rev Bras Hematol Hemoter. 2018 Jan-Mar;40(1):43-49.
2. Paula e Silva RO, Faria RMD, Côrtes MCJW, et al. Mieloma múltiplo: verificação do conhecimento da doença em médicos que atuam na atenção primária à saúde (Multiple myeloma: assessment of knowledge of doctors working in primary healthcare). Rev Bras Hematol Hemoter. 2008;30(6):437-444.
3. Cardoso RC, Gerngross PJ, Hofstede TM, et al. The multiple oral presentations of multiple myeloma. Support Care Cancer. 2014 Jan;22(1):259-67.