

## Náuseas y vómitos

Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Las náuseas se producen cuando uno se siente mal o tiene malestar en el estómago, lo que puede ir acompañado de ganas de vomitar. A veces, puede vomitar sin tener náuseas o sin haber comido recientemente. Puede sentir más saliva en la boca o un aumento de la sudoración cuando tiene náuseas o antes de vomitar.

Muchos tipos de quimioterapia pueden causar náuseas y vómitos leves o graves. La radioterapia, en especial en el cerebro, la médula espinal, el abdomen y la pelvis, también puede causar náuseas y vómitos.

Si bien las náuseas y los vómitos leves son incómodos, no suelen causar problemas graves. Sin embargo, vomitar mucho y muy seguido es peligroso, ya que puede ir acompañado de deshidratación y pérdida de peso.

### Estrategias de autocuidado

- No se acueste inmediatamente después de comer. Manténgase de pie. Si vomita, siéntese en posición recta o acuéstese de lado.
- Cuando se sienta mal del estómago, respire profundamente e intente distraerse mirando televisión o escuchando música.
- Trate de mantenerse hidratado si tiene vómitos. Puede ser difícil, ya que quizás no tenga ganas de beber líquidos. Quizás sea útil hacer lo siguiente:
  - Beba líquidos lentamente y en pequeñas cantidades a lo largo de todo el día.
  - Chupe o coma pequeños trozos de paletas o de hielo.
  - Beba entre las comidas, en vez de hacerlo durante las comidas.
- Preste atención a lo que come y a los alimentos que aumentan las náuseas para poder evitarlos.
- Coma entre 4 y 5 comidas pequeñas al día en vez de 3 comidas abundantes.
- Coma y beba despacio y mastique bien la comida.
- Intente comer los alimentos fríos o a temperatura ambiente, lo que puede disminuir los olores o sabores fuertes.
- Pida a otros que le preparen la comida si los olores le provocan náuseas.
- No se obligue a comer alimentos cuando tenga náuseas.
- Chupe caramelos duros sin azúcar, como mentas. También pueden ayudar los caramelos sin azúcar que contienen jengibre.
- Coma alimentos que no sean pesados para el estómago, como alimentos blandos y fáciles de digerir.

Qué comer:	Qué NO comer:
Tostadas y galletas	Comidas grasosas
Fideos solos	Alimentos grasos
Frutas y verduras blandas o ligeras	Frituras

Yogur	Comidas picantes
Sorbetes	Alimentos muy dulces
Bizcocho ligero	Alimentos con olores fuertes
Bretzels	Alimentos calientes
Pollo sin piel (al horno o asado, no frito)	
Avena	

### Cómo puede ayudar su equipo de atención médica

Consulte a su equipo de atención médica si las náuseas y los vómitos persisten o empeoran. Del mismo modo, si tiene vómitos durante más de 1 día, infórmele a su médico. Quizás pueda darle algún medicamento para prevenir las náuseas y los vómitos o referirlo a un proveedor que le enseñe técnicas para controlar las náuseas sin medicamentos.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_