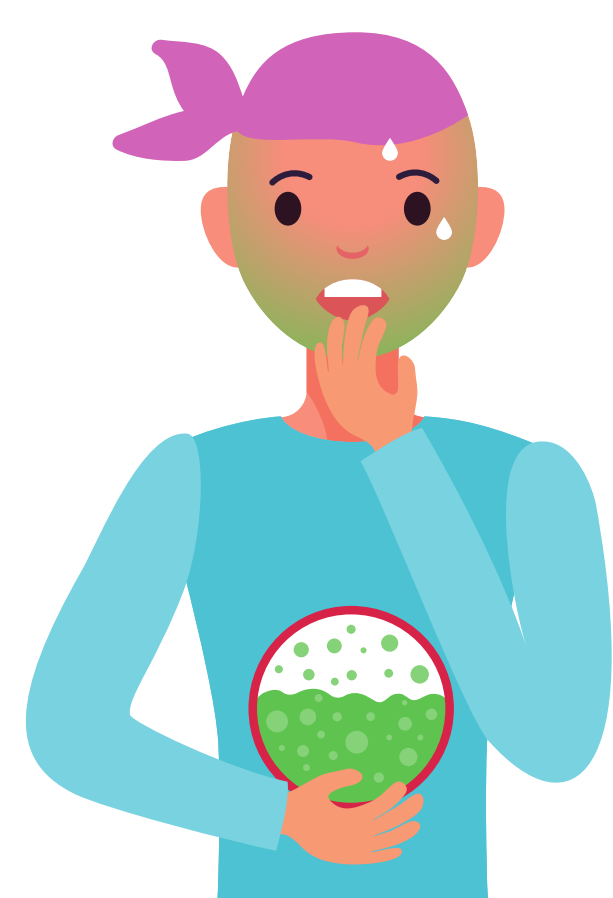
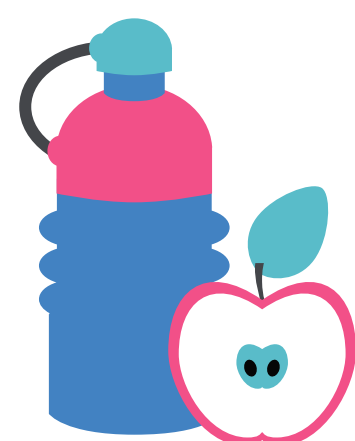
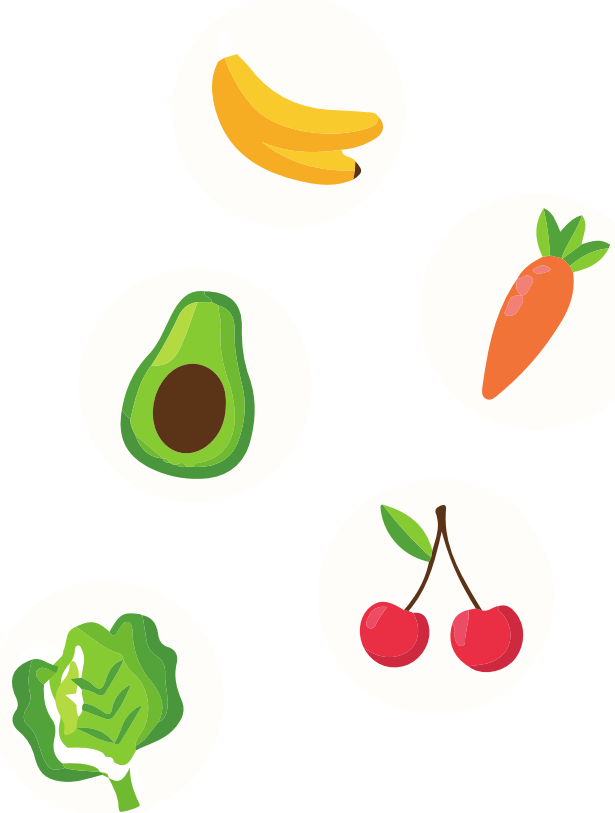


El alivio de los efectos secundarios, es un aspecto importante de la atención y el tratamiento del cáncer. Es importante entender por qué pueden producirse esos efectos colaterales, cómo podrían prevenirse y manejarse.



## Náuseas y Vómitos

Pueden ser inducidos por la quimioterapia, la terapia dirigida, la radioterapia, la hormonoterapia, o por la ingesta de opiáceos. Su equipo de atención médica puede prescribir medicamentos para antes de recibir tratamiento sistémico o radioterapia, y también después del mismo para que tome en su hogar.



## Consejos para prevenir los vómitos:

- Distribuir las comidas en pequeñas y frecuentes porciones a lo largo del día.
- No forzar la ingesta, involúcrese en la decisión del menú.
- Manténgase alejada de los olores de los alimentos.
- Tratar de descansar tranquilamente sentada durante al menos una hora después de cada comida. Procure no descansar completamente acostado durante al menos dos horas después de comer.
- Tomar bebidas (líquidos transparentes) y alimentos de fácil digestión y fríos.
- Evitar los dulces, fritos, salsas y aderezos con vinagre. Cocinar preferiblemente al vapor las carnes y pescados, o a la plancha.
- Masticar bien los alimentos.
- Hidratarse bien.
- Chupar cubitos de hielo.
- Si la medicación le produce mal sabor de boca, chupe caramelos, que no contengan azúcar.
- Use utensilios para comer de plástico, ya que los metálicos pueden causar sabor amargo.
- Informe a su médico de manera inmediata: si vomita tres veces por hora o más durante el día; si vomita sangre o algo con apariencia de borra de café; o si no tolera ni los líquidos.
- Tratamiento No-farmacológico: Acupuntura y Terapia Conductual: Distracción y Relajación en hipnosis.

Material educativo para pacientes desarrollado por la Fundación Venezolana para la Educación e Investigación contra el Cáncer de Mama (FUVEICAM). Para más información visite la página: [www.canceravanzadodemama.com](http://www.canceravanzadodemama.com)

La información en esta hoja informativa no pretende ser un sustituto de la consulta con un médico, cuyo curso de acción está determinado por la condición de la paciente, las limitaciones de los recursos disponibles, o los avances del conocimiento disponibles. Las pacientes no deben ignorar el consejo profesional, ni retrasar su búsqueda, debido a la información que aquí se encuentre.

