

## **Vómitos**

El **vómito** es la **expulsión brusca y forzada por la boca de contenido gástrico o intestinal, precedida habitualmente de náuseas** (sensación desagradable referida al abdomen y al cuello). El fenómeno motor determinante del vomito es el aumento de la presión intraabdominal generado por las contracciones de los músculos de la pared del abdomen y del diafragma; también intervienen contracciones retrogradas de los primeros tramos del intestino delgado, que impulsan hacia el estómago el contenido del duodeno, y a veces contracciones antiperistálticas del esófago. Cuando las contracciones musculares no son suficientes para producir la expulsión se habla de arcadas. La elevación del velo del paladar y el cierre de la glotis impiden el paso del material expulsado hacia las fosas nasales o las vías aéreas inferiores.



**La actividad motora mencionada desencadena impulsos que tienen su origen en el centro del vómito, localizado en la porción dorsal de la formación reticular del bulbo.** A su vez, dicho centro puede estimularse de varias formas:



**1. Por impulsos nerviosos que proceden del tubo digestivo, peritoneo, vías biliares y urinarias y otras vísceras;** surgen al ser estimulados los mecanorreceptores sensibles a la distensión de la pared visceral, o los quimiorreceptores sensibles a algunos productos generados en la inflamación, como ocurre en la gastroenteritis y la peritonitis. El centro del vomito también se estimula por su compresión mecánica (en el síndrome de hipertensión intracraneal) o por influencias procedentes de la corteza cerebral (vómitos desencadenados por estímulos psíquicos, como cuando ves una cosa que te da mucho asco) o el sistema vestibular.

**2. Por impulsos que se originan en una zona gatillo** que se localiza en el área postrema del extremo caudal del IV ventrículo y está constituida por quimiorreceptores sensibles a estímulos químicos de procedencia exógena (antineoplásicos, morfina, toxinas bacterianas) o endógena (p. ej., vómitos de la cetoacidosis diabética).

Aunque el vómito cumple una **función protectora** del organismo como forma de eliminar agentes infecciosos o tóxicos que ingresan por vía digestiva, también puede

tener **consecuencias patológicas**: alteraciones hidroelectrolíticas y del equilibrio ácido básico, neumonía por aspiración (paso de material hacia las vías aéreas, por un defecto del cierre de la glotis en pacientes con trastornos de la deglución o en estado de coma), y desgarros superficiales de la mucosa de la unión esofagogastrica, si el esfuerzo requerido para vomitar es intenso.

### ¿Qué comer?

La primer etapa alimentaria a seguir es una dieta líquida, ésta puede estar compuesta por agua, infusión clara de té, caldos de frutas (manzana, pera, durazno), caldos de verduras colados y salados, cocimientos de cereales con glucosa y sal como agregadas (agua de arroz). También pueden utilizarse las sales de rehidratación oral comerciales.

Una vez que los líquidos son tolerados, pasamos a los alimentos:

- Bebidas: agua mineral o de la canilla.
- Alcohol: evitar su consumo.
- Gelatinas: dietéticas.
- Hortalizas: sólo caldos cocidos caseros sin fibra y colados que pueden espesarse con harinas finas. Zanahoria y zapallo hervidos y pisados.
- Frutas: preferentemente cocidas, sin piel ni semillas. Manzana, banana, durazno.
- Pan y galletitas: pan blanco desecado al horno; galletitas preferentemente de agua y bajas en grasa.
- Quesos: Preferir los entables blancos bajos en grasas (0-5% grasa). Evitar los quesos duros, semi-duros, fermentados (fontina, gruyere, roquefort, etc.).
- Cereales: pastas simples bien cocidas. Arroz blanco, polenta, vitina.
- Huevo: Inicialmente clara.
- Carnes: De inicio no se recomienda. Luego, se inicia con pollo sin piel y luego carnes magras (lomo, cuadril, peceto, cuadrada, nalgá).
- Grasas: aceites preferentemente crudos.
- Yogurt, leche cultivada y postrecitos: descremados y deslactosados.
- Leche: descremada deslactosada.
- Legumbres: no se recomienda su consumo.

**Ejemplo de progresión en el menú:**

#### **Día N° 1:**

- **Desayuno:** té liviano con edulcorante, pan desecado al horno con queso blanco.
- **Almuerzo:** puré de zapallo y zanahoria, gelatina diet.
- **Merienda:** té liviano con edulcorante, pan desecado al horno con queso blanco.
- **Cena:** fideos con aceite y queso, manzana asada (sin azúcar).

#### **Día N° 2:**

- **Desayuno:** té liviano con edulcorante, pan desecado al horno con queso blanco y mermelada diet.
- **Almuerzo:** arroz con manteca y queso, banana.
- **Merienda:** té liviano con edulcorante, pan desecado al horno con queso compacto bajo en grasa.
- **Cena:** pollo sin piel con puré de zapallo y zanahoria, durazno en lata diet.

**¿Qué otros cuidados podemos realizar?**

- Tomar mucho líquido: cuando hay vómitos se pierde una gran cantidad de agua y se corre el riesgo de deshidratarse (riesgo aún más grave en ancianos, niños y embarazadas). De ser necesario, se debe recurrir a bebidas de rehidratación -bebidas deportivas-, o a sales de rehidratación oral.
- No dejes de consultar a la nutricionista, la adecuada selección de los alimentos evita la deshidratación y ayuda a una más rápida recuperación.

*Nutri Salud*  
[www.nutri-salud.com.ar](http://www.nutri-salud.com.ar)  
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabín