



## Náuseas y vómitos

- Las náuseas y los vómitos no siempre son efectos secundarios de la quimioterapia y muchas personas no experimentan ninguno de los dos. Para quienes sí, los avances en las quimioterapias significan que estos efectos secundarios pueden prevenirse, disminuirse o tratarse.
- Puede tener náuseas durante el tratamiento, dentro de las 24 horas (aguda) o mucho después (tardía).
- Las náuseas pueden ser causadas por los efectos de los medicamentos en las células que le recubren el estómago. También pueden resultar de la irritación en la boca, el esófago o el estómago; o por afectar el sentido de equilibrio (como el mareo debido al movimiento).
- Su médico le puede recetar medicamentos antieméticos (anti-náuseas).
- Es importante tratar las náuseas y los vómitos para mejorar su calidad de vida y para evitar problemas serios como la deshidratación, la desnutrición, el desequilibrio de electrolitos y los cambios mentales. Manténgase en contacto con sus médicos y enfermero respecto a cómo se siente.

### Sugerencias para la prevención

- ✓ Consuma 5 comidas pequeñas o meriendas, o más, durante el día en vez de 3 grandes comidas.
- ✓ Beba la mayoría de sus fluidos entre las comidas. En las comidas, beba sólo suficiente para que la comida sea húmeda.
- ✓ Coma antes de que le dé demasiado hambre.
- ✓ Coma galletas secas o cereal a primera hora. Úselos como bocadillos a lo largo del día.
- ✓ Descanse a menudo. Si ha comido dentro de las últimas 2 horas, descanse sentado o con la cabeza elevada.
- ✓ Un leve bocadillo 1-2 horas antes del tratamiento podría ayudar. Después, espere una hora antes de comer.
- ✓ Chupe confites duros, hielo o paletas de hielo durante los tratamientos.
- ✓ Tome medicamentos anti-náuseas tal y como se recetan.
- ✓ Enjuáguese la boca con frecuencia para deshacerse de los sabores desagradables en la boca.

Evite:

- ✗ los alimentos fritos, picantes o grasosos los días de tratamiento y durante 2-3 días después
- ✗ los alimentos que tengan olores fuertes o desagradables (incluso mientras se cocinen)
- ✗ los productos de cafeína y tabaco
- ✗ la ropa que le ajuste en las áreas del estómago y la garganta
- ✗ hacer ejercicio justo después de comer...pero hacer una caminata lenta al aire libre podría ayudar

| <b>Alimentos que ayudan</b>   | <b>Alimentos que se deben evitar</b>  |
|---|---|
| Las paletas de hielo  | Los alimentos grasosos, fritos o con mucho aceite   |
| Las sopas y gaseosas transparentes (tome la gaseosa sin gas o remuévala bien antes de tomar para quitarle lo carbonado) y Gatorade® | Alimentos con alto contenido de fibra: salvado, avena, frutas frescas, panes integrales, brócoli, maíz y frijoles |
| El té aguado, los jugos y néctares de fruta   | Los productos lácteos   |
| El pan blanco, el arroz, las papas, la pasta; los cereales de crema de arroz o trigo; las galletas saladas; el pan tostado seco     | El café, el té, las bebidas energéticas y los confites que contengan <b>cafeína</b>                               |
| Los plátanos, el puré de manzana y las frutas cocinadas   | Las frutas ácidas/cítricas  |
| El yogur, el budín, el requesón, el queso, los huevos revueltos o blandos, la mantequilla de maní suave                             | Las comidas picantes  |
| El pollo/pavo cocinado (sin piel), la carne de res magra y el pescado   | Las comidas y bebidas ácidas  |
| Los suplementos líquidos, como Ensure®  | El alcohol  |

### ¿Tiene náuseas o vómitos?

- ✓ Tome el medicamento anti-náuseas cada vez que sienta náuseas o según el horario de la receta.
- ✓ Coma y tome los alimentos/bebidas a temperatura ambiental.
- ✓ ¿Le resulta difícil comer o beber? Pruebe con un alimento salado y blando como los pretzels para ayudarlo a retener fluidos.
- ✓ Distráigase con actividades tranquilas, como la lectura.
- ✓ ¿Está bajando de peso o no puede alcanzar sus necesidades nutritivas? Pídale al médico que le mande a consultar con nuestros nutricionistas.
- ✓ Pruebe con las técnicas de integración y relajación tales como la acupuntura, la respiración profunda, las imágenes dirigidas, el toque curativo, escuchar música, leer un libro o la meditación.
- ✓ Pruebe la dieta 'BRAT' [por sus siglas en inglés] (**P**látanos, **A**rroz, **P**uré de manzana y **P**an tostado). Nótese: La dieta BRAT no cumple con las necesidades básicas nutritivas. Si no puede ingerir otros alimentos en 2-3 días, llame al médico.
- ✓ Si las náuseas le duran 1-2 horas, deje de comer y simplemente tome sorbitos de agua. Si las náuseas duran más tendrá que buscar maneras para obtener los nutrientes y fluidos que se necesitan.
- ✓ Si vomita, espere una hora y pruebe con líquidos transparentes. Si no vomita, pruebe con bocados pequeños de la lista de **Alimentos que ayudan**.
- ✓ Beba 2-3 litros diarios para evitar la deshidratación. Beba una variedad de fluidos para ayudar a proporcionar las calorías, el sodio (sal) y los demás electrolitos que necesita el cuerpo. Los caldos son una buena fuente del sodio, y algunas bebidas deportivas tienen electrolitos agregados (lea las etiquetas).