

Náuseas y vómitos



Las náuseas son la sensación desagradable de querer vomitar, el vómito es la **expulsión violenta** y forzada del contenido del estómago o del intestino, a través de la boca.

Las náuseas y vómitos pueden aparecer en las **primeras 24 horas** después del tratamiento, luego de 24 a 48 horas o incluso previo al tratamiento, lo que se conoce como náuseas y vómito **anticipatorio**. El médico formulará medicación para evitar y controlar estos síntomas.

Recomendaciones:

- Repartir la comida en pequeñas cantidades (**5-6 veces al día**). En caso de vómitos, se recomienda que el paciente no coma más, hasta que deje de vomitar y vuelva lentamente a ingerir alimentos. **No te forces** a comer, elige alimentos que te resulten agradables.

- Ingerir los alimentos en un **ambiente relajado** con ropa cómoda (*evitar las presiones a nivel abdominal o en el cuello*).

- Es aconsejable consumir las comidas a **temperatura ambiente o frescas**, ya que las calientes pueden favorecer la aparición de náuseas. Se recomienda durante la quimioterapia, que el paciente succione caramelos sin azúcar, sorbetes de agua o hielo, (*recuerda preguntar al personal de enfermería si en tu caso particular puedes consumir hielo o alimentos fríos o congelados*).

- Ingerir los alimentos despacio y descansar después de consumirlos, preferiblemente **sentado** al menos durante una hora.



- Evita **tomar líquidos** en las comidas, alimentos salados, dulces o condimentados, olores desagradables y fuertes. Se recomienda que en los días inmediatos al tratamiento otra persona sí, es posible, se encargue de preparar los alimentos. No consumas comidas ricas en grasas (*frituras, salsas, quesos grasos, leche entera*) ya que dificultan la digestión. Evita la **cafeína** y el **cigarrillo**.
- Tener una adecuada **higiene** después de presentar episodios de vómito.
- En algunos pacientes, las náuseas pueden presentarse con más frecuencia en las mañanas, puede ser útil consumir alimentos secos, como cereales, pan tostado o galletas, frutos secos antes de

levantarse (*no hacer esto si hay boca o garganta irritada o seca*).

- Informar signos de alarma: **más de 5 episodios de vómito en un día**, signos o síntomas de **deshidratación** (*mucha sed, boca muy seca, debilidad marcada, taquicardia o sensación de palpitaciones, mareo intenso*).
- En caso de que el médico haya ordenado tratamiento para las náuseas y vómitos, tómalos según la indicación, esto ayudará a controlar el síntoma.

No te automediques, sin antes consultarlo con el médico o con el personal de enfermería de quimioterapia de **Clínica Portoazul Auna**.

