



## Náuseas y Vómitos

### Náuseas y Vómitos:

- Suelen ocurrir juntos
- Las náuseas son una sensación desagradable en el fondo de la garganta y en el estómago que pueden producir vómitos. Pueden aparecer los síntomas siguientes junto con las náuseas: aumento de la saliva, aturdimiento, mareos, dificultades para tragar, cambios en la temperatura de la piel, y ritmo cardíaco acelerado.
- Los vómitos (emesis) son una contracción formada de los músculos del estómago que hace que el contenido del estómago salga por la boca. Las náuseas pueden presentarse o no.
- Las arcadas son el intento de vomitar sin que salga nada del estómago (vómito seco).

### Causas de las náuseas y los vómitos

- Quimioterapia.
- Radioterapia
- El cáncer en sí mismo
- Ciertos medicamentos
- Estreñimiento
- Otros: ansiedad, infecciones, otras enfermedades o afecciones

### Tipos de náuseas y vómitos

- Las náuseas y los vómitos agudos generalmente ocurren después de la quimioterapia, desde los pocos minutos de administrada la misma hasta varias horas más tarde y desaparecen dentro de las 24 horas.
- Las náuseas y vómitos tardíos ocurren aproximadamente dentro de las 24 - 72 horas después de administrada la quimioterapia y pueden durar unos 6-7 días.

### ¿Cómo se tratan las náuseas y los vómitos?

- Medicamentos contra las náuseas y los vómitos
  - Según su afección, capacidad y preferencia
  - Se administran comúnmente por boca.
  - Para los vómitos graves o para aquellas personas que no pueden tragar, se administran los medicamentos por una vena.
- Tratamientos sin fármacos como la relajación, la distracción, la visualización y la meditación.

## Náuseas y Vómitos

### Tratamiento de los efectos secundarios

- Intente hacer comidas pequeñas frecuentes en vez de 3 comidas más grandes.
- Coma alimentos altas en calorías y proteínas.
- Intente comer cuando se sienta mejor para hacerlo. Algunas personas tienen más hambre a la hora del desayuno.
- Dígame a su médico o enfermero si la alimentación es un problema para usted.
- Comuníquese a su médico o enfermero si usted desea una remisión para ver a un dietista.
- Avísele a su médico o enfermero cuando no se alivien las náuseas y vómitos.

### Cómo controlar o reducir las náuseas y los vómitos

- La clave es intentar prevenir las náuseas. Tome los medicamentos para las náuseas regularmente.
- Coma alimentos y tome bebidas que sean livianas para el estómago o que le hayan hecho sentir mejor cuando tuvo gripe, como por ejemplo la gaseosa de jengibre, los alimentos suaves, los dulces (caramelos) ácidos, las galletas secas o pan tostados.
- NO se fuerce a comer cuando se sienta con náuseas.
- Limite la cantidad de líquido en las comidas.
- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Pídale a otra persona que prepare la comida si usted se siente con náuseas.

### Por favor, pídale a su médico que le remita a un dietista si usted:

- Ha tenido una ingesta mínima durante 5 días o más.
- Tiene dificultades para masticar o tragar.
- Está recibiendo alimentación por tubos o nutrición intravenosa (IV), también llamada nutrición parenteral total (TPN, por sus siglas en inglés).
- Tiene escaras (úlceras de presión) o lastimaduras en la piel.
- No puede mantener el peso.
- Desea ver a un dietista para consultarle sobre sus inquietudes de alimentación.

Medicamento	Dosis	Plan/Horario