



NÁUSEAS

NAUSEAS Y VOMITOS

Las náuseas y los vómitos son dos efectos secundarios incómodos de la quimioterapia que a menudo ocurren durante el tratamiento e incluso después de este. De acuerdo con la Red Nacional Integral del Cáncer (National Comprehensive Cancer Network), a menudo son los efectos secundarios más temidos del tratamiento del cáncer. Es importante saber que, hoy en día, hay muchas formas de tratar ambos síntomas. Recibir tratamiento mientras se experimenta uno o ambos de estos efectos secundarios puede provocar deshidratación y poco apetito. Recuerde que la buena nutrición es clave durante el tratamiento. Estas son algunas sugerencias que pueden ayudarle a tratar las náuseas y los vómitos. Hable con el profesional de atención médica que le atiende antes de hacer cualquier cambio en la dieta.



COMIDAS QUE PUEDEN AYUDAR

- Tostadas y galletas de sal
- Yogur
- Helados de agua
- Pretzels
- Bizcochuelo
- Avena
- Pollo al horno o a la parrilla (sin piel)
- Frutas y hortalizas que sean suaves o fáciles de digerir, como los duraznos (melocotones) enlatados
- Bebidas frías, tomadas lentamente
- Hielo escarchado, paletas de helados, ginger ale o coca cola sin gas, jugos de frutas

COMIDAS QUE HAY QUE EVITAR

- Grandes comidas (especialmente antes del tratamiento)
- Líquidos con las comidas
- Comidas grasosas o aceitosas
- Comidas fritas
- Caramelos
- Galletas dulces
- Tortas
- Comidas con olores fuertes
- Comidas muy condimentadas o picantes

Visite www.cancer.com/info y reciba valiosa información durante el transcurso de sus tratamientos para el cáncer.

CÓMO TRATAR LAS NÁUSEAS



LLAME A SU MÉDICO

Si los vómitos se vuelven molestos, llame a su médico. Puede recetarle un medicamento para controlar las náuseas y los vómitos.

CÓMO AFECTA EL TRATAMIENTO LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS

- Tipo de quimioterapia administrada
- Dosis de quimioterapia
- Cuándo y cómo se administra la quimioterapia
- Cómo se administra el fármaco (por vía oral o endovenosa)
- Reacciones individuales de los pacientes

CONSEJOS PARA TRATAR LAS NAUSEAS Y LOS VOMITOS

- Haga comidas más pequeñas, con mayor frecuencia. Asegúrese de ingerir comidas ricas en nutrientes, como queso, carne magra, cereales y leche, ensalada de huevos y suplementos nutritivos líquidos.
- Coma y beba lentamente, mastique bien, coma alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Evite comidas con alto contenido graso y calórico que sean aceitosas o fritas. Elija comidas sencillas, como tostadas, galletas de sal, pretzels, y pastas o arroz sin salsa.
- No se acueste una hora antes ni una hora después de comer.
- Consuma bebidas frescas y transparentes, como jugos de fruta sin azúcar. Por ejemplo, jugo de manzana y jugo de uva.
- Abra una ventana para que entre aire, esto puede ayudar con las náuseas.
- El momento del día en que recibe el tratamiento puede marcar una diferencia. Puede incluso programar las sesiones los primeros días de la semana para tener tiempo de recuperarse antes de encontrarse con su familia el fin de semana.
- Use ropa que le quede suelta.
- Haga ejercicios de relajación o escuche música antes del tratamiento. Los nervios también pueden descomponerle del estómago.
- Si el olor de los alimentos al cocinarse le molesta, haga que otra persona le prepare las comidas.
- Consulte a su médico o personal de enfermería sobre la posibilidad de consultar a un nutricionista o sobre medicamentos (antieméticos) para controlar sus síntomas.

Fuente: National Cancer Institute

1180 N. Indian Canyon Drive, Suite E218
Palm Springs, CA 92262
(760) 416-4800

Esta guía no reemplaza el consejo de su médico. Hable con su médico acerca de sus síntomas y cualquier pregunta que tenga con respecto a su salud o su tratamiento.



**COMPREHENSIVE
CANCER CENTER**
DESERT REGIONAL MEDICAL CENTER

www.desertccc.com