

Consejos para controlar las náuseas y los vómitos



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Comprenda qué puede estar provocándole náuseas.

- Anote cuándo son peores sus náuseas en su ciclo de tratamiento contra el cáncer.
- Registre qué le causa las náuseas.
- Asegúrese de comprender qué medicamentos tomar y cuándo tomarlos.

Coma y beba bien.

- Coma comidas pequeñas y frecuentes y complemente con bebidas sustitutivas de comidas, como Boost o Ensure.
- Beba de 6 a 8 tazas de líquidos, como agua, por día.
- Evite los alimentos grasosos o con alto contenido de grasa, como los alimentos fritos.
- Coma alimentos insípidos.
- Pruebe chupar caramelos duros hechos con limón o jengibre.
- Evite los olores fuertes.

Póngase cómodo.

- Use ropa holgada.
- Haga ejercicios mente-cuerpo o pruebe ejercicios de respiración profunda.
- Pruebe con la acupuntura.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta para la náuseas.

- Es posible que deba probar varios medicamentos contra las náuseas antes de encontrar el que mejor le funcione.
- Su equipo de atención médica podría recomendarle que tome su medicamento contra las náuseas:
 - En un horario para prevenir las náuseas, incluso si no tiene náuseas en ese momento
 - Solo cuando sienta náuseas (generalmente está escrito "según sea necesario" en el frasco del medicamento)
- Es posible que descubra que necesita tomar medicamentos en determinados días de su ciclo de tratamiento del cáncer.
- Si no puede retener su medicamento contra las náuseas, puede tomarlo de otra manera, como por vía intravenosa, supositorio o tableta soluble.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si está tomando el medicamento contra las náuseas según lo recetado y no está funcionando, o deja de funcionar
- Si hay sangre o algo que se parece a los posos de café en su vómito
- Si no puede retener nada (comida, agua o medicamentos) debido a los vómitos
- Si pasa un día sin beber ningún líquido
- Si no ha expulsado ningún gas durante un día o más
- Si no ha tenido una evacuación intestinal durante 2 días o más
- Si tiene náuseas o vómitos intensos y un nuevo dolor abdominal
- Si tiene pérdida de líquido o no tiene suficiente líquido en su cuerpo. Los signos de pérdida de líquido incluyen:
 - Sentir debilidad, mareos o como si se fuera a desmayar
 - Tiene la orina de color amarillo oscuro o muy escasa
 - Tiene la boca seca/tiene sed

Cuando llame a su equipo de atención médica, es útil tener un diario con una lista de los medicamentos que ha estado tomando y notas sobre cuánto ha podido beber para mantenerse hidratado.



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/nauseas-y-vomitos o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.