Náuseas y vómitos

Las náuseas son la sensación de estar descompuesto o tener malestar estomacal y pueden presentarse con vómitos o sin estos. La causa puede ser el cáncer o puede ser un efecto secundario de la quimioterapia o de la radioterapia. Otras causas de las náuseas y los vómitos incluyen dolor, fatiga, enfermedades, medicamentos y el estrés de luchar contra el cáncer.

Sentir náuseas durante un período prolongado puede afectar su apetito y podría hacerlo perder peso. Si vomita mucho, podría deshidratarse (perder demasiado líquido). Si no puede cuidarse solo, no puede dejar de vomitar, observa sangre en el vómito o no puede retener líquidos, busque atención médica inmediata.

Opciones de tratamiento

El mejor tratamiento para las náuseas y los vómitos depende de la causa del problema.

Si tiene náuseas debido a la quimioterapia o a la radioterapia, es posible que deba tomar medicamentos antieméticos recetados con un cronograma en particular a fin de controlar sus síntomas y tolerar mejor las comidas y ciertos alimentos.

Si las náuseas son provocadas por la ansiedad o la fatiga, es posible que su equipo de atención médica le recomiende técnicas de relajación mental y física.

Si las náuseas son un efecto secundario de los medicamentos o los suplementos, podría sentirse mejor si toma los medicamentos con alimentos, en lugar de hacerlo con el estómago vacío, o si hace otros ajustes en su plan de alimentación o de medicamentos.

Si un tratamiento antiemético no le da resultados, otro podría serle útil. Su equipo de atención médica puede ayudarlo a buscar un tratamiento que lo haga sentir mejor.

- Pregúntele a su médico sobre los medicamentos antieméticos. Existen excelentes opciones disponibles que brindan alivio.
- Siga las instrucciones que figuran en el prospecto del medicamento. Es posible que algunos medicamentos deban tomarse siguiendo un cronograma para prevenir las náuseas, independientemente de que las tenga o no.
- Para prevenir las náuseas y el malestar estomacal, no tome analgésicos con el estómago vacío, a menos que el médico o el farmacéutico le indique que lo haga. Si tiene comida en el estómago, se aliviará la irritación estomacal.

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20

Consejos para controlar las náuseas y los vómitos

- Consuma entre seis y ocho porciones de comida pequeñas por día, en lugar de ingerir tres porciones de comida grandes.
- Ingiera bebidas que proporcionen calorías, como jugos de frutas, bebidas deportivas o gaseosas azucaradas sin gas, durante todo el día. Beber cantidades pequeñas constantemente lo ayudará a incorporar suficientes calorías, nutrientes y líquidos.
- Beba líquidos claros con la mayor frecuencia posible después de vomitar para prevenir la deshidratación y mantenga la boca limpia.
- Para lavarse la boca, utilice una solución hecha con una cucharadita de bicarbonato de sodio, ¾ cucharadita de sal y un cuarto de galón de agua tibia o fresca.
- Coma alimentos blandos, en lugar de ingerir alimentos que sean muy dulces, grasos, grasosos o picantes.
- Coma alimentos secos, como galletas saladas, tostadas, cereales secos o palitos de pan, cuando se despierte y cada algunas horas durante el día al tomar los medicamentos o al sentir náuseas.
- Genere un espacio para comer que sea tranquilo y relajante a fin de mantener la calma y facilitar la alimentación.
- Coma caramelos duros ácidos, como caramelos de limón, para aliviar las náuseas y eliminar el mal gusto que pueda tener en la boca.
- Evite comer sus alimentos favoritos cuando sienta náuseas para no desarrollar una aversión a esos alimentos.
- Pruebe ingerir entre 0.5 y 1 gramo de extracto de jengibre junto con los medicamentos antieméticos recetados. El jengibre puede ayudar a disminuir las náuseas.
- Utilice Sea-Bands, que son unos brazaletes elásticos que aplican presión en un punto de acupresión en cada muñeca. Estas bandas pueden ofrecer alivio a bajo costo y no alteran los medicamentos ni las terapias.

Tenga en cuenta estos consejos para evitar olores fuertes, que pueden provocar náuseas.

- Coma alimentos frescos o a temperatura ambiente, en lugar de comer alimentos calientes. Los olores de los alimentos son más fuertes cuando están calientes.
- Coma en una sala bien ventilada que no tenga olores de alimentos fuertes ni olores de cocina.
- Evite los olores fuertes, como el de los perfumes, las lociones para después de afeitar y las lociones corporales perfumadas.
- Cocine afuera, en la parrilla, o use bolsas para hervir a fin de reducir olores.

Utilice esta tabla a fin de seleccionar los alimentos para los momentos en los que tenga náuseas y vómitos intensos, como el día de la terapia. Las opciones de alimentos de esta tabla son muy limitadas y

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20

no proporcionarán las calorías, las proteínas ni otros nutrientes que usted necesita a largo plazo. Infórmele a su equipo de atención médica si no puede comer otros alimentos después de uno o dos días.

Alimentos recomendados para los períodos de náuseas y vómitos intensos

Grupo de alimentos	Alimentos y jugos recomendados
Alimentos proteicos	▪ Suplementos proteicos comerciales tipo jugo (p. ej., Ensure Clear) que se mezclan con hielo y se comen con una cuchara ▪ Queso cottage y frutas ▪ Sándwiches fríos ▪ Galletas saladas con queso
Alimentos integrales	▪ Tostadas secas ▪ Galletas saladas ▪ Arroz blanco ▪ *Pretzels*
Frutas y verduras	▪ Jugo de manzana, de arándanos y de uva
Bebidas	▪ Ginger-ale ▪ Bebidas sin gas y sin cafeína, como zumo de frutas y bebidas deportivas ▪ Té de jengibre o de manzanilla
Postres	▪ Paletas y helados de fruta ▪ Sorbetes ▪ Gelatina con sabor

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20

Alimentos recomendados para los períodos de náuseas y vómitos más leves

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que pueden provocar malestar estomacal
Alimentos proteicos	▪ Carne de res, pescados y aves hervidas u horneadas ▪ Ensalada de carne de res o de pescado fría ▪ Huevos bien cocidos ▪ Sopas crema hechas con leche con bajo contenido de grasa ▪ Embutidos ▪ Jamón magro ▪ Yogur sin grasa	▪ Carnes grasosas y fritas ▪ Huevos fritos ▪ Salchichas ▪ Licuados (a menos que estén hechos con leche con bajo contenido de grasa o leche helada)
Alimentos integrales	▪ Galletas saladas y galletas de soda ▪ Panes y tostadas ▪ Cereales fríos ▪ Bollos ingleses ▪ Rosca de pan ▪ Fideos comunes ▪ Arroz	▪ Rosquillas ▪ Pasteles ▪ Gofres ▪ Panqueques ▪ Magdalenas
Frutas y verduras	▪ Frutas frescas o enlatadas ▪ Papas (horneadas, hervidas o hechas puré) ▪ Jugo de verduras ▪ Verduras, según las tolere (evítelas si tiene poco apetito o si las náuseas son intensas)	▪ Papitas fritas ▪ Papas o verduras fritas ▪ Verduras en salsa cremosa

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20

Bebidas	▪ Bebidas de fruta frías ▪ Bebidas suaves sin cafeína ▪ Té helado descafeinado ▪ Bebidas deportivas ▪ Jugo de verduras	▪ Bebidas alcohólicas ▪ Café ▪ Té
Postres	▪ Torta de ángel ▪ Bizcochuelo ▪ Gelatinas con sabor ▪ Obleas de vainilla ▪ Pudín hecho con leche con bajo contenido de grasa ▪ Paletas heladas ▪ Barras de jugos ▪ Helados de fruta	▪ Postres hechos con ingredientes con alto contenido de grasa, como leche entera, crema o mantequilla

©Derecho de autor 2013 Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Este manual puede reproducirse para brindarle educación al paciente.

© 2020 UT Southwestern Medical Center 5.13.20