

# Qué hacer con las Náuseas y los vómitos

*What to Do for Nausea and Vomiting – Spanish*

Las náuseas son una sensación desagradable en la parte posterior de la garganta y el estómago que puede provocar vómitos. Algunas otras formas en que las personas describen las náuseas son "estar mal del estómago", "tener el estómago revuelto" o "malestar estomacal".

La gente suele referirse a vomitar como "devolver". Esto ocurre cuando los músculos del estómago se contraen y empujan el contenido del estómago hacia arriba a través de la boca.

Las náuseas y los vómitos pueden ser efectos secundarios comunes en las personas que reciben tratamiento contra el cáncer. No necesita preocuparse. Hay muchos medicamentos que funcionan bien para controlar esto.



## ¿Qué causa las náuseas y los vómitos?

Las náuseas y los vómitos en la persona con cáncer pueden ser causados por muchas cosas.

La mayoría de las veces son problemas de corta duración y desaparecen cuando finaliza el tratamiento. Si persisten después de que el tratamiento haya finalizado, no mejoran con medicamentos o dificultan el comer o beber, informe de inmediato a su equipo de atención médica contra el cáncer.



## ¿Pueden las náuseas y los vómitos causar problemas?

Cuando las náuseas y los vómitos son intensos o duran mucho tiempo, es posible que le resulte difícil realizar las cosas que necesita hacer.

También puede ser complicado recibir el tratamiento contra el cáncer que necesita.

Los vómitos pueden provocar deshidratación, que es la falta de líquidos y minerales que el cuerpo necesita. También pueden hacer que sienta cansancio, tenga problemas para pensar, se recupere más lentamente, pierda peso y no quiera comer. Estos efectos secundarios se deben tratar de inmediato para ayudarle a mantener su peso y energía y evitar cambios en su plan de tratamiento.



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

Los medicamentos que se utilizan para prevenir o controlar las náuseas también se denominan antieméticos. Toda persona que

recibe tratamiento contra el cáncer que puede causar náuseas o vómitos puede y debe recibir tratamiento.

Los medicamentos contra las náuseas y los vómitos por lo general se administran según un horario regular o "durante todo el día". En este caso, los toma incluso si no tiene náuseas. Pero a veces puede tomarlos según sea necesario; toma el medicamento al primer indicio de náuseas para evitar que éstas empeoren. A veces se utilizan dos o más medicamentos al mismo tiempo.



## Lo que usted puede hacer

**Para reducir las náuseas y los vómitos si está recibiendo tratamiento contra el cáncer:**

- Asegúrese de comer en los días en que reciba tratamiento. La mayoría de las personas encuentran que una comida ligera o un refrigerio antes del tratamiento es lo mejor.
- Pruebe alimentos y bebidas que sean "agradables para el estómago" o que le hayan hecho sentir mejor en el pasado cuando tenía náuseas. Suelen ser alimentos como ginger ale, alimentos blandos, caramelos ácidos y galletas saladas o pan tostado.
- Use ropa holgada.
- Informe a su equipo de atención médica contra el cáncer cuando los medicamentos contra las náuseas y los vómitos no estén funcionando. Puede que deba probar algunos medicamentos diferentes para encontrar los que funcionan mejor para usted.
- Limite los sonidos, las imágenes y los olores que le causen náuseas y vómitos.
- Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre otras cosas que puede probar, como la hipnosis, la biorretroalimentación o la visualización guiada.

## Trate de comer lo mejor posible durante el tratamiento contra el cáncer.

- Sea paciente si no puede comer. Trate de comer comidas pequeñas o refrigerios a lo largo del día en lugar de 3 comidas grandes.
- Agregue calorías y proteínas adicionales a los alimentos. Los suplementos nutricionales son fáciles y pueden ayudar durante este tiempo. Pruebe diferentes marcas y sabores de suplementos para descubrir los que tengan mejor sabor y funcionen mejor para usted.
- Coma alimentos que le gusten.
- Pruebe alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Aproveche al máximo los días en los que se sienta bien y tenga ganas de comer. Pero escuche a su cuerpo. No se obligue a comer.
- Pida ayuda a familiares y amigos para comprar y cocinar.
- Mantenga su boca limpia. Cepille sus dientes y enjuáguese la boca cada vez que vomite.

Comer bien es importante tanto durante como después del tratamiento. Si tiene efectos secundarios a causa de los medicamentos contra las náuseas y los vómitos, hable con su equipo de atención médica contra el cáncer.



## Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer.

Las náuseas y los vómitos pueden ser efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer, pero se pueden controlar. Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer sobre lo que le está causando náuseas y vómitos, y qué puede hacer al respecto. Infórmeles acerca de las cosas que hacen que mejoren o empeoren. Esté dispuesto a trabajar con ellos para encontrar los medicamentos contra las náuseas y los vómitos que sea adecuados para usted.

Llame a su equipo de atención médica contra el cáncer de inmediato si no ha podido retener alimentos o líquidos debido a las náuseas y los vómitos.



Para obtener información y respuestas sobre el cáncer, visite el sitio web de la Sociedad Americana Contra El Cáncer en [cancer.org/es](https://cancer.org/es) o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

