

# INFORMACIÓN PARA PACIENTES SOBRE NÁUSEAS Y VÓMITOS

## Cuando tenga náuseas y vómitos

Tener náuseas y vomitar puede ser muy desagradable.

Algunas de las causas pueden incluir:

- Enfermedades del estómago o intestino.
- El embarazo (náuseas matutinas).
- Tratamiento médico, como un tratamiento para el cáncer.
- Dolor de cabeza (migraña).
- Intoxicaciones.
- Emociones como preocupación o estrés severo.

Cuando uno tiene náuseas, en general no quiere comer y esto puede causar una pérdida de peso poco saludable. El vómito puede llevar a la deshidratación y eso puede ser peligroso.

Es importante consultar con su médico para encontrar la causa de sus náuseas o vómitos, puede ser necesario que tome un medicamento, que cambie la alimentación o que ensaye otras medidas para sentirse mejor.

## Cómo tratar las náuseas y el vómito

Siéntese en un lugar tranquilo cuando sienta náuseas.

Algunas veces caminar de un lado para otro puede empeorarlas.

Para asegurarse que su cuerpo tiene suficiente líquido, tome de 8 a 10 vasos de líquidos claros cada día. El agua es lo mejor. También puede tomar sorbos de jugos de fruta y gaseosa sin gas. Puede probar también con bebidas para deportistas a fin de reponer los minerales y otros nutrientes que puede estar perdiendo cuando vomita.

Consuma de 6 a 8 comidas pequeñas a lo largo del día, en lugar de 3 comidas grandes:

- Coma alimentos suaves. Algunos ejemplos son galletas, pan, tostadas, pollo y pescado al horno, papas, tallarines y arroz.
- Coma alimentos que contengan mucha agua. Intente con sopas claras, helados de agua y gelatina.
- Siéntese después de comer. NO se acueste.
- Busque un lugar tranquilo y placentero para comer, libre de olores y distracciones.



## Otros consejos que pueden ayudar:

- Coma caramelos duros o enjuáguese la boca con agua después de vomitar
- Intente salir para recibir un poco de aire fresco.
- Mire una película o vea televisión para alejar de su mente las náuseas.

El médico también puede recomendarle medicamentos:

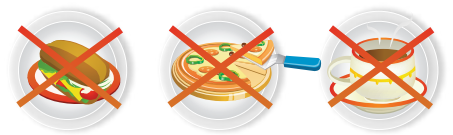
- Los antieméticos usualmente empiezan a hacer efecto de 30 a 60 minutos después de tomarlos.
- Cuando llegue a la casa después de recibir tratamiento con fármacos para el cáncer, es posible que necesite tomar estos medicamentos regularmente durante uno o más días. Hágalo apenas comiencen las náuseas y no espere hasta que sienta muchas ganas de vomitar.

Si está vomitando después de tomar cualquiera de sus medicamentos, coménteles al médico o a la enfermera.

## Cosas que se deben evitar

Debe evitar algunos tipos específicos de alimentos cuando tenga náuseas y vómitos:

- Evite alimentos procesados y grasosos, al igual que alimentos que contengan mucha sal. Algunos de éstos son panes blancos, pasteles, salchichas, hamburguesas de comida rápida, alimentos fritos, papas fritas y muchos alimentos enlatados.
- Evite alimentos con olores fuertes.
- Evite la cafeína, el alcohol y las bebidas carbonatadas.
- Evite los alimentos muy picantes.



## Cuándo llamar al médico

Llame al médico si:

- Tiene náuseas por más de 48 horas.
- Siente debilidad.
- Tiene fiebre.
- Cree que el vómito proviene de una intoxicación.
- Nota sangre o un material oscuro del color del café en el vómito.

Llame al médico de inmediato o busque atención médica si usted u otra persona:

- Ha estado vomitando por más de 24 horas.
- No puede retener ningún líquido por 12 horas o más.
- Tiene dolor de cabeza y rigidez en el cuello.
- No ha orinado durante 8 horas o más u otros signos de deshidratación (Ver signos de deshidratación).
- Tiene dolor de estómago o dolor abdominal fuerte.

## Los signos de deshidratación abarcan:

- Llanto sin lágrimas.
- Sequedad en la boca.
- Aumento de la sed.
- Ojos que parecen hundidos.
- Cambios en la piel, por ejemplo, si usted se toca o se pellizca la piel, ésta no regresa a su posición normal de la manera como usualmente lo hace.
- Micción poco frecuente u orina de color amarillo oscuro.

Adaptado de Cuando tenga náuseas y vómitos. Medlineplus. Disponible en <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000122.htm>. Accedido 2/10/15.

Material para el Paciente