

Consejos para los efectos de la quimioterapia

Náuseas y vómitos

(Available in English, *Nausea and Vomiting: Managing Chemotherapy Side Effects*)



“No sabía cómo controlar las náuseas y vómitos. Mi doctor me recetó varias medicinas. Al fin logramos encontrar una medicina que me hizo efecto y luego comencé a sentirme mejor”. —Alberto

Hable con su doctor o enfermera si la medicina no está funcionando y si tiene náuseas o vómitos.

¿Qué significa tener náuseas y vómitos?

Náuseas son la sensación o malestar que una persona siente antes de vomitar. Tener náuseas no necesariamente significa que la persona va a vomitar. Vómitos suceden cuando una persona devuelve involuntariamente el estómago.

Probablemente se sentirá mejor los días que no reciba quimioterapia.

Para sentirse mejor:

Tome su medicina contra las náuseas.

- Hable con su doctor o enfermera para asegurarse que está tomando la medicina de forma correcta.
- Es muy importante que tome su medicina hasta en los días cuando se siente bien.

Evite ciertos alimentos.

- No coma alimentos grasosos, fritos, salados, dulces o con mucho condimento si se siente mal del estómago después de comerlos.
- Si el olor de comida le molesta, pida a alguien que cocine por usted. Luego, deje que la comida se enfríe antes de comérsela.

Coma y beba lo suficiente.

- Si le es difícil beber todo un vaso de agua de una sola vez, tome pequeños sorbos durante el día.
- Coma de 5 a 6 porciones pequeñas durante el día, en lugar de 3 porciones grandes.

Elija alimentos de la lista en la otra página.

Para los días cuando recibe tratamiento:

- Si se siente mal antes del tratamiento, hable con su enfermera para saber cómo relajarse.
- Dese cuenta cuándo es su mejor momento para comer y beber. Algunas personas se sienten mejor cuando comen un poco, justo antes de recibir tratamiento. Otras se sienten mejor cuando no han comido ni bebido nada antes de recibir tratamiento.
- Después del tratamiento, espere por lo menos 1 hora antes de comer o beber algo.

Las siguientes bebidas y alimentos son fáciles de digerir:

Sopas Caldo claro (como de pollo, de res y de verduras)	Soups <i>Clear broth (such as chicken, beef, and vegetable)</i>
Bebidas Refrescos o sodas claras como la de jengibre Jugo de arándano agrio o de uva Bebidas de rehidratación como Pedialyte® Té Agua	Drinks <i>Clear soda, such as ginger ale</i> <i>Cranberry or grape juice</i> <i>Oral rehydration drinks, such as Pedialyte®</i> <i>Tea</i> <i>Water</i>
Platillos y meriendas Pollo —a la plancha u horneado sin pellejo Atole de maicena hecho con agua, farina, o crema de trigo o crema de arroz Galletas saladas o pretzels Avena Pasta o fideos Papas hervidas, sin cáscara Arroz blanco Pan blanco tostado	Main meals and snacks <i>Chicken —broiled or baked without the skin</i> <i>Corn starch drink made with water, Cream of Wheat® or Cream of Rice® brand</i> <i>Saltine Crackers or pretzels</i> <i>Oatmeal</i> <i>Pasta or noodles</i> <i>Potatoes —boiled, without the skin</i> <i>White rice</i> <i>White toast</i>
Frutas y dulces Bananas (plátanos, guineos) Fruta enlatada como duraznos, peras y puré de manzana Gelatina (por ejemplo, Jell-O®) Paletas heladas de agua Helado, sorbete o nieve de frutas Yogur (natural o de vainilla)	Fruits and sweets <i>Bananas</i> <i>Canned fruit (such as applesauce, peaches, and pears)</i> <i>Gelatin (like the Jell-O® brand)</i> <i>Popsicles</i> <i>Sherbet</i> <i>Yogurt (plain or vanilla)</i>

Preguntas para su doctor o enfermera:

► Si usted no habla inglés, pida un intérprete.

1. ¿De qué problemas debo avisarles?
2. ¿Qué alimentos debo comer más?
3. ¿Cuánto líquido debo tratar de beber cada día?

4. ¿Cuáles medicinas pueden ayudarme? ¿Cuándo debo tomarlas?
5. ¿Pueden darme el nombre de alguien que pueda informarme sobre la acupuntura u otras formas de prevenir las náuseas?
6. ¿Pueden darme el nombre de algún dietista (nutricionista) para saber qué alimentos debo comer?



NATIONAL
CANCER
INSTITUTE

Impreso en agosto del 2010

Servicios gratuitos para saber más

Instituto Nacional del Cáncer Servicio de Información sobre el Cáncer

Teléfono en español : 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

Por medio de su servicio TRS

Internet: www.cancer.gov/espanol
www.cancer.gov

Esta hoja: www.cancer.gov/consejos-quimio/nausea-vomito

Serie completa: www.cancer.gov/consejos-quimio

