

Náuseas y vómitos

Las náuseas son una sensación de malestar estomacal que provoca la necesidad de vomitar. Un buen control de las náuseas puede prevenir los vómitos.

Qué debe hacer para evitar las náuseas

- Tome medicamentos para las náuseas según las indicaciones de su equipo de atención médica.
- Coma una comida liviana antes y después del tratamiento.
- Lleve un registro de cuándo y con qué frecuencia tiene náuseas.
- Solicite a los miembros de la familia que le cocinen y mantenga las ventanas abiertas para evitar los olores fuertes.
- Use ropa holgada.
- Colóquese un paño húmedo y frío en la parte posterior del cuello.
- Notifique a su proveedor de atención médica si las náuseas persisten.

Qué debería comer y beber cuando tiene náuseas

- Evite comer sus alimentos favoritos en los momentos que tenga náuseas.
- Beba pequeñas cantidades de líquidos claros, si los tolera bien. Luego añada a la dieta alimentos blandos y luego regrese a una dieta habitual.
- Coma pequeñas cantidades durante el día, en lugar de tres comidas opulentas.
- Siéntese derecho y coma lentamente.
- Limite los líquidos antes, durante y después de las comidas.
- Beba en sorbos durante todo el día.
- Beba bebidas frías o frescas.
- Congele su bebida favorita en una bandeja de cubitos de hielo y chupe el cubo; pruebe las paletas heladas o la gelatina.
- Coma alimentos a temperatura ambiente.
- Después de comer, evite acostarse durante dos horas. Estar erguido le ayudará con la digestión.
- Pruebe tostadas secas o galletas saladas, especialmente después de despertarse por la mañana.
- Mastique siempre bien los alimentos.
- Mastique caramelos de menta o goma de mascar.
- Haga ejercicios de relajación antes de comer. Para obtener más instrucciones, comuníquese con el Departamento de Trabajo Social.

Qué debe evitar

- Comer cuando tiene náuseas.
- Comer alimentos con olor fuerte.
- Comer alimentos ácidos (jugo cítrico, tomates).
- Beber bebidas carbonatadas o que contengan cafeína.
- Beber bebidas alcohólicas.
- Comer alimentos grasosos o fritos.
- Comer alimentos muy dulces (caramelos, galletas, tortas).
- Comer alimentos picantes.
- Comer alimentos calientes (a temperatura).
- Forzarse a comer.
- Comer en una habitación sofocante y con aire caliente u olor a comida.

Si necesita ayuda de inmediato, llame al 732-235-2465 y seleccione la opción que mejor satisfaga sus necesidades.