

Náuseas y vómitos

Dos de los efectos secundarios más comunes de la quimioterapia son las náuseas y los vómitos.¹ Afortunadamente, son cada vez menos frecuentes y graves gracias al desarrollo de nuevos medicamentos que evitan o atenúan las náuseas o los vómitos en la mayoría de los pacientes. Sin embargo, encontrar la mejor combinación de fármacos toma tiempo; por lo tanto, los pacientes deben informar a sus médicos y al personal de enfermería qué tantas náuseas y vómitos experimentan.^{1,2}

¿De qué forma las náuseas y los vómitos suelen afectar a los pacientes?

La mayoría de las veces, las náuseas y los vómitos comienzan unas pocas horas después de la quimioterapia y sólo duran un breve lapso de tiempo. En algunos pacientes, las náuseas y los vómitos pueden ser graves y durar algunos días.¹ Aproximadamente la mitad de los pacientes experimentan náuseas incluso antes de comenzar la quimioterapia, mientras esperan el tratamiento. A fin de limitar estos efectos secundarios, los médicos pueden comenzar a administrar medicamentos a los pacientes con anterioridad.¹

¿Qué puedo hacer para las náuseas y los vómitos?^{1,2}

- Cambie la forma de consumir líquidos
 - Si es posible, beba al menos una hora antes o después de las comidas, en lugar de hacerlo mientras come
 - Beba líquidos con frecuencia, pero lentamente y en pequeñas cantidades
 - Beba jugos fríos sin azúcar (por ejemplo, jugo de manzana) o bebidas sin alcohol de colores claros (como ginger ale) sin efervescencia (sin burbujas)

- Cambie la forma de alimentarse
 - Ingiera comidas más pequeñas, pero coma con mayor frecuencia
 - Coma lentamente y mastique bien
 - Evite los alimentos dulces, fritos o ricos en grasas
 - Después de las comidas puede descansar, pero no se recueste en forma horizontal durante al menos 2 horas
 - Si el aroma de la comida le provoca náuseas, intente comerla a temperatura ambiente o más fría
 - Antes del tratamiento, ingiera una comida liviana, pero, si habitualmente siente náuseas durante la quimioterapia, suspenda por completo la ingesta de alimentos con algunas horas de anticipación

- Chupe cubos de hielo, pastillas de menta o caramelos ácidos (no coma caramelos ácidos si tiene llagas en la boca o garganta)
- Distráigase: hable con su familia o amigos, mire la televisión, escuche música o aprenda técnicas de relajación
- Si tiene náuseas, respire hondo y lentamente
- Use ropa holgada
- Si le molestan las náuseas matutinas, trate de comer alimentos secos, como por ejemplo tostadas, cereales o galletitas saladas, antes de levantarse (a menos que tenga menos saliva que la normal o llagas en la boca o garganta) Asegúrese de higienizarse bien para evitar las infecciones²

La información incluida aquí no es exhaustiva y está pensada sólo como guía.

Avísele a su médico o al personal de enfermería si le dan muchas náuseas, si ha vomitado por más de 1 día o si no puede retener líquidos.

Otras sugerencias de los proveedores de cuidado de la salud:

Referencias: 1. American Cancer Society (Sociedad Estadounidense de Cáncer). Coping with physical & emotional changes: what can I do about nausea and vomiting? (Cómo enfrentar el cáncer: ¿Qué puedo hacer si tengo náuseas y vómitos?) Disponible en: http://www.cancer.org/docroot/MBC/content/MBC_2_2X=What_Can_I_Do_About_Nausea_and_Vomiting.asp. Acceso del 10 de julio de 2006. 2. National Cancer Institute (Instituto Nacional de Cáncer). Chemotherapy and you: a guide to self-help during cancer treatment. (La quimioterapia y usted: guía de autoayuda durante el tratamiento para el cáncer) National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud), 2003. Publicación N° 03-1136.



sanofi aventis

Because health matters