



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Náusea y vómitos debido a la quimioterapia

Esta información le ayudará a manejar la náusea y los vómitos debido a un tratamiento con quimioterapia.

La quimioterapia puede irritar las áreas del cerebro que controlan la náusea además del revestimiento de la boca, garganta, estómago e intestinos. La náusea y los vómitos también pueden ser causados por el estrés o simplemente por el pensamiento de realizarse quimioterapia.

Es importante manejar la náusea porque puede impedir que usted coma y beba. Cuando usted no come o no bebe lo suficiente, su cuerpo no obtiene las vitaminas y nutrientes que necesita para tener energía y curarse.

Medicamentos

Si experimenta náusea y vómitos durante el tratamiento con quimioterapia, su proveedor de atención médica le dará medicamentos que pueden ayudarle a prevenirlos o controlarlos. Estos medicamentos pueden ser utilizados antes, durante o después de la quimioterapia. Si le dan una receta de medicamentos para tomar en casa, tómelos exactamente según lo indicado por su proveedor de atención médica. Es posible que le hayan dicho que los tome según un cronograma regular, incluso aunque no sienta náuseas en ese momento. O, es posible que le hayan dicho que los tome en cuanto sienta náuseas. **En cualquier caso, tómelos a tiempo y no espere.**

Los medicamentos funcionan de manera diferente dependiendo de la persona. Si el medicamento que está tomando no controla las náuseas y vómitos, dígaselo a su proveedor de atención médica. Es posible que necesite probar un medicamento diferente o tomar más de una clase para sentirse mejor. Su proveedor de atención médica trabajará con usted para encontrar el medicamento que funcione mejor para usted.

Programa de medicamentos

Dexametasona (Decadrón) tableta de 4 miligramos (mg)

Tome _____ tabletas (un total de _____ mg), una vez al día, después del desayuno

Comida y bebida

- Beba al menos 8 a 10 vasos de 8 onzas de líquidos al día. Beba lentamente y en pequeñas cantidades al menos 1 hora antes o después de comer.
 - Trate de beber jugos de fruta frescos, transparentes, sin endulzar o refrescos de colores claros que hayan perdido las burbujas.

- Elija bebidas que no contengan cafeína, que pueden deshidratarlo.
- Tome pequeñas comidas, con frecuencia.
- Evite comer alimentos que desprendan olor y que sean fritos, grasosos, cremosos, con alto contenido calórico o condimentados.
- Tome sus comidas lentamente y a temperatura ambiente o frías. Esto le ayudará si le molestan los olores fuertes. El olor de la cocina o las comidas calientes puede hacerle sentir náuseas.
- Mastique bien su comida y siéntese derecho durante 2 horas después de comer. Esto puede ayudar con la digestión.
- Trate de comer alimentos secos como galletas, cereal, o tostadas antes de salir de la cama a la mañana. Esto puede evitar las náuseas o arcadas.
- Chupe caramelos duros, como mentas o caramelos ácidos.
- Tome una comida liviana antes del tratamiento de quimioterapia.
- Asegúrese de cepillarse los dientes y mantener la boca limpia. Enjuáguese la boca después de vomitar.
- Pida al proveedor de atención médica que le programe una cita con un dietista. Un dietista puede ayudarle a mantener la nutrición y comer bien durante el tratamiento.

Métodos de relajación

Practique métodos de relajación como:

- Escuchar música
- Ejercicios de respiración profunda
- Yoga
- Meditación
- Aplicar un paño húmedo sobre la frente o la nuca

Terapias complementarias

Visite <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting-due-chemotherapy> para ver este video.

- Pruebe la acupresión, que es una práctica de sanación que utiliza la presión de los dedos para ayudar a aliviar la tensión muscular y aumentar la circulación sanguínea. También puede ayudar a aliviar la náusea y los vómitos. Pida al proveedor de atención médica el recurso [Acupressure for Nausea and Vomiting](#), (Acupresión para la Náusea y los Vómitos) que puede enseñarle cómo hacer acupresión sobre usted mismo.

- Comuníquese con el Servicio de Medicina Alternativa de Memorial Sloan Kettering (MSK) al 646-888-0800 para obtener información acerca de terapias complementarias (como acupuntura, masajes y terapia musical) para ayudarle a relajarse y controlar la náusea y los vómitos.

Llame al proveedor de atención médica si usted:

- Vomita 3 a 5 veces en un período de 24 hora
- Toma el medicamento pero aún siente náusea
- Tiene cualquier pregunta o inquietud

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con un miembro del equipo de atención de su salud. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm al _____ . Después de las 5:00 pm, durante los fines de semana y días festivos, llame al _____. Si no se indica un número o no está seguro, llame al 212-639-2000.