Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo controlar las náuseas y el vómito

Este recurso le ayudará a controlar las náuseas (sensación de que va a vomitar) y los vómitos (devolver).

Información sobre las náuseas y el vómito

Muchas personas sufren de náuseas y vómitos mientras reciben tratamiento. Esto incluye quimioterapia (quimio), radioterapia, terapia dirigida y ciertas medicinas.

Mientras recibe tratamiento de quimioterapia, las náuseas y los vómitos pueden deberse a:

- La medicina de quimioterapia que:
  - Afecta las zonas del cerebro que controlan las náuseas.
  - Irritan las paredes de la boca, la garganta, el estómago o los intestinos.
  - Se combina con la radioterapia.
- El solo hecho de tener quimioterapia.
- Estrés.

Usted podría sufrir de náuseas y vómitos:

- Antes de comenzar su tratamiento de quimio.
- Dentro de las primeras 24 horas (1 día) después de su tratamiento de quimioterapia, radioterapia o terapia dirigida.
- Luego de las primeras 24 horas después de su tratamiento de quimioterapia,

radioterapia o terapia dirigida.

- Después de tomar medicinas para prevenirlos.

Lleve un registro de lo siguiente:

- Cuándo siente náuseas.
- Si vomita.
- Qué puede comer o beber.
- Qué medicinas contra las náuseas tomó.

Comparta esta información con su equipo de atención. Esto les ayudará a entender qué provoca sus síntomas y así podrán hacer ajustes a su tratamiento.

Es importante controlar las náuseas y el vómito para poder comer y beber. Si no come ni bebe lo suficiente, el cuerpo no recibe las vitaminas y los nutrientes que necesita para tener la energía para recuperarse.

Cómo controlar las náuseas y el vómito

Tome la medicina

Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le ofrezca medicinas para prevenir o controlar las náuseas y el vómito. Si es así, le dirá cuándo debe tomarlas. Podría ser antes, durante o después de su tratamiento de quimio o de la radioterapia.

Las medicinas no funcionan de la misma manera para todos. Si la medicina que toma no controla las náuseas y el vómito, dígaselo a su proveedor de cuidados de la salud. Puede que tenga que probar con otra medicina o tomar más de una. Su proveedor de cuidados de la salud le ayudará a buscar una medicina que le ofrezca mejores resultados.

Instrucciones sobre las medicinas

Si su proveedor de cuidados de la salud le da una receta de medicina para que se la lleve a casa, es importante seguir las instrucciones sobre la forma de tomarla. Es probable que le diga que la tome en un horario constante, sin importar si siente náuseas o no. O bien, puede que le diga que la tome en cuanto comience a sentir náuseas. **En cualquier caso, tómesela en el horario correspondiente y no espere.**

Siga pautas para comer y beber

Pautas para beber

- Beba por lo menos de 8 a 10 tazas (de 8 onzas o 240 ml) de líquidos al día.
- Beba lentamente en pequeñas cantidades.
- No tome nada por al menos una hora antes y una hora después de comer.
- Trate de beber jugos de fruta fríos, claros y sin endulzar, como jugo de uva o bien refrescos de color claro sin gas.
- Evite las bebidas que contengan cafeína. La cafeína deshidrata y puede empeorar las náuseas.

Pautas para comer

- Ingiera porciones pequeñas con frecuencia. Coma sus alimentos con lentitud.
- Mastique bien y siéntese en posición recta por dos horas después de comer. Eso ayuda con la digestión.
- Evite comer alimentos que tengan olor fuerte. Si le molestan los olores fuertes, trate de comer sus alimentos a temperatura ambiente o fríos.
- Evite comer alimentos fritos, grasosos, cremosos, pesados o picantes.
- Trate de comer alimentos secos (como galletas saladas, cereal o pan tostado) antes de levantarse por la mañana. Esto puede ayudarle a prevenir las náuseas o las arcadas secas.
- Chupe caramelos solubles, como mentas, jengibre o dulces agrios.
- Coma algo ligero antes y después de su tratamiento de quimioterapia.

Asegúrese de cepillarse los dientes y de mantener su boca limpia. Enjuáguese la boca después de vomitar.

Si tiene preguntas acerca de la comida y la bebida, pida a su proveedor de cuidados de la salud que le programe una cita con un nutricionista dietista clínico. Un nutricionista dietista clínico le puede ayudar a comer bien durante su tratamiento y asegurarse de que obtenga los nutrientes que el cuerpo necesita.

Siga métodos de relajación para controlar el estrés

Estos son algunos ejemplos de cosas simples que puede hacer para relajarse:

- Escuchar música.
- Hacer respiraciones profundas.
- Hacer yoga.
- Meditar.
- Ponerse una toalla húmeda con o sin aceite de menta en la nuca por 30 minutos.
- Relajación muscular progresiva (PMR). Es similar al yoga y ayuda a reducir la tensión en el cuerpo.
- Hacer ejercicios en casa.

Hacer acupresión o terapias complementarias

La acupresión es una práctica de recuperación en la que se ejerce presión en ciertos lugares del cuerpo. Sirve para calmar la tensión muscular y aumentar la circulación de la sangre. También ayuda a aliviar las náuseas y el vómito. Para aprender a hacerse acupresión por su cuenta, lea *Acupresión para las náuseas y el vómito* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting) o vea el video a continuación.



Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/acupressure-nausea para ver este video.

Las terapias complementarias (como la acupuntura, el masaje y la terapia musical) se pueden recibir junto con los tratamientos médicos tradicionales para ayudarle a relajarse y controlar las náuseas y el vómito. Para obtener más información o para programar una cita, comuníquese con el Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK al 646-449-1010.

Cuándo llamar a su equipo de atención

Llame a su equipo de atención si:

- Vomita de 3 a 5 veces dentro de un período de 24 horas.
- Tiene dificultades para retener los líquidos o las medicinas.
- Aún tiene náuseas incluso después de tomar sus medicinas.
- Siente mareo, debilidad o confusión.
- Tienes signos de deshidratación, como orinar (hacer pis) menos de lo normal.
- Tiene preguntas o inquietudes.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Managing Nausea and Vomiting - Last updated on October 19, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center