



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo controlar las náuseas y el vómito

Esta información le resultará útil para controlar las náuseas (sensación de que uno va a vomitar) y el vómito.

## Información sobre las náuseas y el vómito

Muchas personas sufren de náuseas y vómito mientras reciben quimioterapia o radiación. Eso puede ser causado por:

- Los medicamentos de la quimioterapia que afectan las zonas del cerebro que controlan las náuseas.
- Los medicamentos de la quimioterapia que irritan las paredes de la boca, la garganta, el estómago y los intestinos.
- La radioterapia o la combinación de quimioterapia y radioterapia.
- Estrés.
- El solo pensar en la quimioterapia.

Usted podría sufrir de náuseas y vómito:

- Antes del tratamiento de quimioterapia.
- Dentro de un plazo de 24 horas después del tratamiento de quimioterapia o de radiación.
- Después de transcurridas 24 horas del tratamiento de quimioterapia o de radiación.
- Después de tomar medicamentos para prevenirlos.

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 medicamentos

Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le ofrezca medicamentos para prevenir o controlar las náuseas y el vómito. Si se los ofrece, él le dirá en qué momentos debe tomarlos. Esto podría ser antes, durante o después de la quimioterapia o la radiación.

Los medicamentos surten un efecto distinto en diferentes personas. Si el medicamento que tome no controla las náuseas y el vómito, dígaselo a su proveedor de cuidados de la salud. Puede que tenga que probar con otro medicamento o tomar más de uno. SU proveedor de cuidados de la salud le ayudará a buscar un medicamento que le ofrezca mejores resultados.

## **Instrucciones sobre medicamentos**

Si su proveedor de cuidados de la salud le da una receta de medicamentos para que se la lleve a casa, es importante seguir las instrucciones sobre la forma de tomarlos. Es probable que le diga que los tome en un horario constante, sin importar si siente náuseas o no. O bien, puede que le diga que los tome en cuanto comience a sentir náuseas. En cualquier caso, tómeselos a la hora 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.
- Tome bebidas sin cafeína. La cafeína deshidrata.

### **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. Eso puede prevenir las náuseas o las ganas de vomitar a 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 la boca limpia. Enjuáguese la boca después de vomitar.

Si tiene preguntas acerca de la comida y las bebidas, pida a su proveedor de cuidados de la salud que le programe una cita con un dietista. Un dietista 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**

Algunos ejemplos de métodos de relajación son:

- Escuchar música
- Hacer ejercicios de respiración profunda
- Hacer yoga
- Meditar
- Ponerse una toalla húmeda con o sin aceite de menta en la nuca por 30 minutos
- Relajación muscular progresiva (PMR), un método similar al yoga que sirve para disminuir la tensión del cuerpo
- Hacer ejercicio 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](http://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](http://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 al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted:

- Vomita de 3 a 5 veces dentro de un período de 24 horas.
- Toma su medicamento y todavía siente náuseas.
- 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](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

Managing Nausea and Vomiting - Last updated on October 7, 2025

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center

### Última actualización

Octubre 7, 2025

Learn about our [Health Information Policy](#).

## Díganos qué piensa

## Díganos qué piensa

Sus comentarios nos ayudarán a mejorar la información educativa que brindamos. Su equipo de atención no puede ver nada de lo que escriba en este formulario para comentarios. No lo use para consultar sobre su atención. Si tiene preguntas sobre su atención, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Cuando leemos los comentarios, no podemos responder preguntas. No escriba su nombre ni su información personal en este formulario para comentarios.

¿Esta información fue fácil de entender?

Sí

Algo

No

¿Qué podríamos haber explicado mejor?

No escriba su nombre ni su información personal.

Enviar