



## Consejos útiles para... Náuseas

La náusea es un efecto secundario común de tratamientos como la quimioterapia y la radioterapia. Puede ser debido al tratamiento o al cáncer mismo. Si la padece después de la cirugía, asegúrese de hablar sobre esto con su médico o miembro del equipo médico.

Aquí tiene algunos consejos prácticos para ayudar con las náuseas.

Pruebe las galletas saladas, pan tostado, galleta salada en forma de lazo (pretzels).

Tenga galletas junto a su cama si presenta náuseas en la mañana o después de una siesta.

Coma alimentos fáciles de digerir, tales como.

Crema de trigo, arroz o avena.

Papas cocidas, arroz o fideos.

Las fuentes de proteínas, como pollo sin piel o queso de soya (tofu) que se cuecen al horno o a la parrilla, y no fritos.

Frutas y verduras enlatadas, gelatina, pudín bajo en grasa.

Líquidos claros como jugo de manzana, jugo de uva blanca, jugo de arándano, el caldo bajo en sal, las bebidas carbonatadas.

Tés de jengibre y el té de menta, tibios o fríos.

Coma comidas pequeñas y frecuentes a varias horas.

Beba lentamente o tome sorbos de líquidos durante el día. Un popote (pajilla) puede ser de ayuda.

Manténgase alejado de olores, pídale a alguien que cocine, si es posible, coma en el comedor o en otra habitación distinta de la cocina.

Pruebe los alimentos fríos y ensaladas como plato principal. Evite los alimentos y líquidos picantes/muy condimentados.

Vigile sus náuseas y lo que las provoca (en cuanto a alimentos específicos, eventos, entorno). Vea si hay un patrón y de ser así, trate de cambiar ese patrón. Informe a su médico o enfermera, ya que hay medicamentos que pueden controlar este efecto secundario.

Quédese tranquilo después de las comidas. Trate de descansar sentado alrededor de una hora (vea la TV, lea una revista, converse con un ser querido, o disfrute de la compañía de su mascota).

Evite los alimentos fritos, grasosos y pesados.

No se fuerce a comer sus alimentos favoritos cuando sienta náuseas, ya que puede desarrollar una aversión a estos alimentos.

## Vómitos

El vómito puede ocurrir tras las náuseas y ser inducido por un tratamiento u olores de alimentos. Si el vómito es grave o si dura más de un día o dos, contacte a su médico. Los ejercicios de visualización y relajación pueden ser de ayuda.

No coma ni beba nada hasta que el vómito esté bajo control.

Trate de tomar pequeñas cantidades de líquidos claros como el agua o caldo, jugo de manzana o arándano, helados de fruta sin trozos de fruta, *Ginger Ale* o *7 UP*, postres de gelatina sin sabor, paletas, *Gatorade* o *Pedialyte*, caldo de verduras, té. Comience con una cucharadita cada 10 minutos, aumentando gradualmente la cantidad a 1 cucharada cada 20 minutos, y luego trate 2 cucharadas cada 30 minutos según como lo tolere.

Una vez que tolere estos líquidos, pruebe una dieta más suave con alimentos blandos como puré de papas, arroz, puré de frutas, licuados, néctares de frutas, yogur y cereales con leche o si tiene problemas para digerirla, la leche de soya.

Beba y coma más alimentos ricos en potasio y magnesio. Los alimentos ricos en potasio incluyen las bananas (plátanos), papas, jugo de naranja, tomates y albaricoques (chabacanos). Los alimentos ricos en magnesio son las nueces, mantequilla de maní (cacahuete) y granos. (micromedex)