



Ayuda para el malestar por náuseas y vómitos

Getting Help for Nausea and Vomiting

Las náuseas son una sensación desagradable en la parte posterior de la garganta y en el estómago que puede generar vómito. La gente suele describir las náuseas como una sensación de tener el estómago “revuelto” o con malestar.

Las personas a menudo se refieren al vómito como al acto de “devolver el estómago”. Esto sucede cuando los músculos del estómago se contraen provocando la expulsión de su contenido a través de la boca.

Las náuseas y los vómitos pueden conformar un efecto secundario común entre la gente que está recibiendo tratamiento contra el cáncer. Sin embargo, no hay razón para padecer este efecto al haber medicamentos que funcionan bien para controlarlo.

¿Qué es lo que ocasiona náuseas y vómitos?

Las náuseas y los vómitos en la persona con cáncer pueden ser causados por muchas cosas. La mayoría de las veces son problemas a corto plazo y desaparecen cuando termina el tratamiento. Si estos síntomas persisten, no mejoran con medicinas o dificultan la alimentación, infórmelo de inmediato a su equipo de profesionales médicos.

¿Pueden las náuseas y los vómitos causar problemas?

Cuando las náuseas y los vómitos se tornan graves o persisten demasiado, puede que interfieran con su capacidad de hacer las cosas que necesita hacer, así como dificultar que reciba el tratamiento como corresponde.

Los vómitos pueden provocar una deshidratación causando una falta de líquidos y de minerales que su cuerpo necesita. También pueden causar cansancio y problemas para pensar, así como hacer que su proceso de recuperación se vuelva más lento, que pierda peso y que no sienta ánimos de comer. Estos efectos secundarios deben ser tratados de inmediato para ayudarle a recuperar su peso y energía, al igual que para evitar la necesidad de hacer cambios en su plan de tratamiento.

¿Cómo se tratan las náuseas y los vómitos?

Los medicamentos que se usan para controlar estos efectos a menudo son referidos simplemente como medicinas anti-náuseas y anti-vómitos, pero puede que escuche que también sean referidos como antieméticos.

Cada individuo bajo tratamiento contra el cáncer que pueda llegar a sentir náuseas y tener vómitos podrá y deberá recibir medicinas que le ayuden a prevenir y a controlar estos malestares.

Los medicamentos contra náuseas y vómitos por lo general se administran de acuerdo a un horario definido o programa preestablecido a lo largo del día. En ese caso, es necesario tomar estas medicinas incluso cuando no se sienta mal. Pero en ocasiones puede que requiera tomar estas medicinas conforme surja la primera señal de malestar tanto para aliviarlo como para impedir que empeore. A veces dos o más medicamentos son utilizados a la vez.

Lo que usted puede hacer

Para reducir las náuseas y los vómitos si está recibiendo tratamiento contra el cáncer:

- Asegúrese de comer los días en que recibe tratamiento. Para la mayoría de la gente es mejor comer una comida liviana o refrigerio antes del tratamiento.
- Pruebe alimentos y bebidas que sean “livianos” de digerir o que le hayan hecho sentir mejor en ocasiones pasadas con estos malestares, por ejemplo bebida gaseosa de jengibre, alimentos blandos no condimentados, caramelos ácidos y galletas secas o pan tostado.
- Use ropa holgada.
- Informe a su equipo de profesionales médicos si los medicamentos contra las náuseas y los vómitos no están surtiendo efecto. Puede que tenga que probar medicamentos nuevos para encontrar los que funcionan mejor para usted.
- Limite los sonidos, las imágenes y los olores que le causen náuseas y vómitos.
- Hable con su médico o enfermera acerca de medidas adicionales que puede probar, como hipnosis, biorretroalimentación o visualización guiada.

Procure comer tan bien como sea posible durante el tratamiento contra el cáncer.

- No se auto exija demasiado si no puede comer. Procure tener comidas pequeñas o bocadillos a lo largo del día en lugar de 3 comidas grandes.

- Agréguele más calorías o proteínas a los alimentos. Los complementos nutricionales son sencillos y pueden ayudar durante este tiempo. Pruebe suplementos de diferentes marcas y sabores para encontrar el que le resulte más adecuado y le sepa mejor.
- Coma lo que alimentos que le resulten apetecibles.
- Pruebe con alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Aproveche al máximo los días en que se siente bien y quiere comer. Pero no deje de prestar atención a su cuerpo. No se obligue a comer.
- Pídale a su familia y amigos que le ayuden a hacer las compras y a cocinar.
- Mantenga limpia su boca. Cepílese los dientes y enjuague su boca cada vez que vomite.

Comer bien es importante tanto durante como después del tratamiento. Si tiene efectos secundarios del medicamento contra náuseas y vómitos, o si no están funcionando bien, infórmelo a su equipo de atención médica.

Hable con su equipo de profesionales médicos

Las náuseas y los vómitos pueden ser efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer. No permita que las náuseas y los vómitos hagan que se sienta mal y no reciba la nutrición que su cuerpo necesita. Hable con su equipo de profesionales médicos sobre qué le provoca náuseas y vómitos, y qué puede hacer al respecto. Dígales qué es lo que hace que mejoren o empeoren estos malestares. Muestre disposición de colaborar con ellos para encontrar el medicamento contra las náuseas y los vómitos que sea adecuado para usted.

Diga a sus amistades o seres queridos cómo podrían ayudarle. El apoyo y comprensión que ellos le brinden podrá ser útil para sobrellevar mejor la situación.



Para información, ayuda día-a-día y apoyo emocional en relación al cáncer, visite www.cancer.org/es o póngase en contacto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer llamando al **1-800-227-2345**. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.

