



Algunas personas que reciben quimioterapia a veces tienen náuseas y vómitos durante su tratamiento. Algunas personas que reciben radioterapia o terapia dirigida también pueden padecer este problema.

¿Cuándo es probable que tenga náuseas y vómitos?

Las náuseas y los vómitos suelen ocurrir en las primeras horas o días después del tratamiento.

Algunas personas tienen náuseas y vómitos antes del tratamiento. Esto puede ocurrir porque ya tenían náuseas y vómitos antes y están preocupadas de que volverá a sucederles.

¿Cómo hago para manejar las náuseas y los vómitos?

Su doctor le recetará medicamentos antieméticos que le ayudarán a controlar las náuseas y los vómitos.

Tome este medicamento de la forma que le indique su doctor, aun si no se siente mal.

Esto contribuirá a prevenir las náuseas. Es mucho más fácil detener las náuseas antes de que empiecen.

¿Qué sucede si sigo vomitando?

Cuando el paciente vomita pierde agua o fluidos (líquidos) del cuerpo. Si vomita mucho, puede perder muchos fluidos. Esto se denomina deshidratación.

Las señales de deshidratación son las siguientes:

- sensación de mareo o confusión
- el corazón parece estar saltando o latiendo aceleradamente
- dolor de cabeza intenso
- cambios en la orina p.ej. no orina la misma cantidad de siempre, o la orina es muy oscura

Importante

Contacte con su doctor o enfermera inmediatamente si:

- tiene una temperatura de 38°C o más
- tiene escalofríos, sudores o temblores
- se siente descompuesto y vomita todo el tiempo (no puede comer o beber nada sin vomitar)
- tiene señales de deshidratación

Si no puede contactar con su doctor o enfermera, acuda al departamento de urgencias del hospital más cercano.

La deshidratación puede ser muy seria.

Si está vomitando trate de beber una buena cantidad de agua para reemplazar los líquidos del cuerpo.

No lo haga si le han dicho que debe "limitar los fluidos" y no se le permite beber mucha agua. Consulte a su médico para saber lo que debe hacer.

Recuerde: Tome su medicamento antiemético en el momento correcto (aun si no se siente mal)

¿Qué más puedo hacer para las náuseas y los vómitos?

- Pida ver a un dietista que podrá ayudarle con su alimentación.
- Si se siente ansioso, pruebe cosas que le ayuden a relajarse como por ejemplo escuchar música o hacer meditación.
- Pruebe usar bandas de acupresión en las muñecas (se usan para el mareo en los medios de transporte).

Comidas	Bebidas
<ul style="list-style-type: none">• coma pequeñas comidas 5 ó 6 veces al día• coma lentamente y mastique bien la comida• coma alimentos fríos o tibios (no calientes)• no cocine cuando se sienta mal• deje que otra persona cocine• no coma alimentos muy dulces, fritos, grasos o picantes ni alimentos que tengan aroma fuerte• pruebe unas pastillas de peperina o té de peperina• pruebe alimentos que contengan jengibre p.ej. galletitas de jengibre o gaseosa de jengibre (ginger beer)	<ul style="list-style-type: none">• beba una buena cantidad de agua durante el día (a menos que se le hayan limitado los líquidos)• beba agua lentamente, en pequeños sorbos• no beba mucho antes de las comidas• no consuma bebidas alcohólicas• no tome bebidas que contengan cafeína

La limpieza y la seguridad en la quimioterapia

Los fármacos de la quimioterapia pueden encontrarse en los fluidos del cuerpo como el vómito, la orina y los movimientos de vientre hasta 7 días después del tratamiento de quimioterapia. Los fármacos de la quimioterapia pueden ser perjudiciales para las personas sanas; por lo tanto es importante limpiar correctamente cualquier fluido corporal.

Qué hacer

- Use guantes para limpiar cualquier vómito u otros fluidos corporales y no los use para ninguna otra cosa.
- Ponga todos los trapos que use en una bolsa de plástico y átela. Ponga esta bolsa en otra bolsa y arrójela a la basura.
- Lave la ropa o las sábanas que tengan fluidos corporales de inmediato. Use el ciclo de lavado más largo de su lavarropas.
- Si vomita en un recipiente, lávelo después con agua y detergente. No lo use para ninguna otra cosa y arrójelo a la basura al final de su tratamiento.

Preguntas comunes

¿Por qué algunas personas tienen náuseas y vómitos y otras no?

Existen muchos fármacos para la quimioterapia y algunos causan estos problemas más que otros. Además, algunas personas se descomponen con más facilidad, p.ej. las personas que se marean en los medios de transporte o tienen mucha ansiedad.

¿Debo comer cuando no me siento bien?

A veces tener el estómago vacío puede hacernos sentir aun peor. Si usted se siente mal pero no ha comido nada, podría probar algunas galletitas saladas secas o un trozo de tostada.

¿Qué debo hacer si tengo muchas náuseas?

Si sus náuseas le impiden hacer cosas importantes o agradables, consulte a su médico o enfermera. Tal vez ellos puedan cambiarle el medicamento antiemético.



Cosas que usted debe preguntarle a su doctor o enfermera

- ✓ ¿Por qué problemas debo llamarle?
- ✓ ¿Qué medicamento antiemético debo tomar?
- ✓ ¿Cuándo debo tomarlo?
- ✓ ¿Qué debo comer y beber?

Números de Contacto:

De día:

De noche/fin de semana:

Glosario

Náuseas (Nausea) = sentirse descompuesto (como si fuera a vomitar)

Vómitos (Vomiting) = sentirse descompuesto

Medicamento antiemético (Anti-sickness medicine - anti-emetics) = medicamento para dejar de tener náuseas o vómitos

Deshidratación (Dehydration) = no tener suficiente agua o fluidos (líquidos) en el cuerpo

Colaborando para reducir el impacto del cáncer

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

Teléfono: +61 (0)2 8374 5600 Fax: +61 (0)2 8374 3600 E-mail: information@cancerinstitute.org.au

www.cancerinstitute.org.au

