

Muchos tratamientos contra el cáncer pueden causar náuseas y vómitos. Las náuseas, lo que también se llama “mal del estómago”, se tratan de la sensación incómoda que uno siente cuando va a vomitar. Los vómitos conllevan devolver por la boca lo que hay en el estómago. Las náuseas y vómitos pueden presentarse juntos o por separado. Su intensidad varía entre los pacientes. A veces, estos efectos secundarios mejoran a medida que se adapta al tratamiento, y la mayoría de los efectos secundarios desaparecen después de terminado el tratamiento. La atención paliativa (de apoyo), que se brinda para aliviar los efectos secundarios, es una parte importante del tratamiento del cáncer.

NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

Las náuseas y vómitos pueden dificultarle comer o beber, lo cual aumenta el riesgo de desnutrición y deshidratación. La desnutrición ocurre cuando una persona no come o no absorbe suficientes calorías o nutrientes fundamentales que son necesarios para un funcionamiento corporal saludable. La deshidratación ocurre cuando una persona no bebe o no absorbe suficientes líquidos para un funcionamiento corporal saludable. Los pacientes con cáncer que están desnutridos o deshidratados corren un riesgo mayor de tener complicaciones de salud, hospitalizaciones, infecciones, pérdida de la fuerza muscular y una mala calidad de vida. Puede ser necesario postergar, cambiar o suspender el tratamiento del cáncer en pacientes que estén desnutridos.

Cualquier efecto secundario que pueda dificultar comer o beber aumenta el riesgo de complicaciones de salud y mala calidad de vida. Visite www.LLS.org/materiales para consultar la serie completa de publicaciones titulada *Manejo de los efectos secundarios* (donde dice “Filter by Topic”, seleccione “Side Effect Management” en el menú desplegable).

Informe al equipo de profesionales médicos encargados de su atención si padece náuseas o vómitos como un problema nuevo o que está empeorando. No tome ningún medicamento de venta libre sin consultar primero con su médico. Informe de inmediato al equipo de profesionales médicos si vomita de forma descontrolada.

MEDICAMENTOS PARA ALIVIAR LAS NÁUSEAS Y VÓMITOS

El equipo de profesionales médicos puede darle medicamentos para reducir o incluso prevenir las náuseas y vómitos. Este tipo de medicamento se denomina “antiemético”. El uso de una combinación de medicamentos suele funcionar mejor. Si está hospitalizado, los medicamentos a menudo se administran por vía intravenosa. También se le pueden dar o recetar pastillas que tomará en casa.

Una vez que se presentan las náuseas y vómitos, el problema puede empeorar y ser difícil de detener, por lo que es importante prevenirlo. Incluso en los días en que se sienta bien, puede ser necesario que siga tomando su medicamento antináuseas. Si no tiene náuseas, probablemente es porque el medicamento está funcionando.



Por otra parte, si su medicamento no surte efecto, informe al equipo de profesionales médicos al respecto. Es posible que su médico tenga que ajustar la dosis o recetarle un medicamento distinto que le funcione mejor. Podría ser necesario probar distintos medicamentos para encontrar el que le resulte más útil. No tome ningún medicamento ni cambie la forma en que toma los medicamentos recetados sin consultar primero con el médico.

CONSEJOS PARA MANEJAR LAS NÁUSEAS Y VÓMITOS

Además de tomar medicamentos, los siguientes consejos pueden ayudarlo a prevenir o controlar las náuseas y vómitos.

- Coma 5 o 6 comidas pequeñas a lo largo del día.
- Coma alimentos secos, sosos, a temperatura ambiente y ricos en almidón, tales como galletas saladas, tostadas, cereal o pretzels.
- Evite los alimentos que puedan provocar náuseas, tales como alimentos fritos, picantes y con olores fuertes.
- Si le molesta el olor de los alimentos, pídale a otra persona que se los prepare. Pruebe alimentos fríos que no tengan olores fuertes, o deje que los alimentos calientes se enfríen antes de comerlos.
- Pruebe productos que contengan jengibre (tales como refrescos, chicles o té de jengibre). A algunas personas estos productos les sirven para aliviar las náuseas.
- Beba pequeñas cantidades de líquidos a lo largo del día, particularmente entre las comidas. Pruebe agua, refrescos de jengibre y bebidas deportivas para mantenerse hidratado.

- Permanezca sentado durante 30 minutos después de las comidas.
- Evite saltarse comidas. Tener el estómago vacío puede empeorar las náuseas.
- Mantenga los olores al mínimo nivel posible. No use ambientadores ni perfumes si estos aromas le provocan náuseas. Cuando cocine, use un ventilador o abra una ventana para eliminar el olor de los alimentos de la habitación.
- Tenga un entorno calmado y relajado en los lugares donde coma. Mantener fresco el comedor también puede ayudar a prevenir las náuseas.
- Use ropa cómoda y holgada.
- Pregúntele a su médico acerca de terapias complementarias que pueden servir para aliviar las náuseas. A algunos pacientes les resultan útiles para este fin la acupuntura, el masaje terapéutico, la respiración profunda, la hipnosis, la meditación y otras técnicas de relajación. Hable con el médico antes de probar este tipo de terapias.
- Si vomita poco después de tomar un medicamento, llame al médico o farmacéutico para recibir instrucciones al respecto.
- La persona que limpia los vómitos debería llevar guantes descartables para protegerse de la exposición a los medicamentos para el cáncer.

Visite www.LLS.org/materiales para pedir o descargar la publicación titulada **Alimentos para manejar las náuseas**.

SEGUIMIENTO DE EFECTOS SECUNDARIOS

Ciertos alimentos, medicamentos o actividades pueden provocar náuseas y vómitos o empeorarlos. Llevar un registro de su salud y sus hábitos cotidianos en un diario o aplicación de teléfono puede ayudarlo a usted y a su médico a descubrir lo que le provoca náuseas y vómitos.

Con la aplicación móvil LLS Health Manager™, usted puede usar su teléfono para llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación. Comparta esta información con su médico. Visite www.LLS.org/AplicacionSalud para descargar la versión en español, que se llama **Aplicación de Salud de LLS**.

EFECTOS SECUNDARIOS GRAVES

Llame inmediatamente al equipo de profesionales médicos encargados de su atención si presenta alguno de los siguientes problemas:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Náuseas o vómitos acompañados de dolor abdominal o dolor fuerte de cabeza
- Vómitos con sangre (lo cual podría parecerse al café molido)
- Incapacidad de retener sus medicamentos en el estómago
- Vómitos durante más de dos días
- Signos o síntomas de deshidratación (orina oscura, menor cantidad de orina, sed excesiva, sequedad en la boca, pulso acelerado, dolor de cabeza, mareos y confusión)

Preguntas que conviene hacerle al equipo de profesionales médicos

- **¿Es probable que el tratamiento del cáncer que me indicaron provoque náuseas y vómitos?**
- **¿Cómo puedo prevenir las náuseas y los vómitos?**
- **¿Hay medicamentos que pueda tomar para aliviar las náuseas y vómitos?**
- **¿Qué debo hacer si vomito poco después de tomar algún medicamento? ¿A quién debo llamar?**
- **¿Qué puedo comer o beber para aliviar las náuseas y vómitos?**
- **¿Me puede remitir a un dietista registrado especializado en oncología?**
- **¿Me puede remitir a un especialista en atención paliativa (de apoyo) para que me ayude a manejar los efectos secundarios?**
- **¿Hay alguna terapia complementaria que pueda ayudar?**
- **¿Qué signos o síntomas exigen que acuda a la sala de emergencia?**

OBTENGA APOYO INDIVIDUAL

Los **especialistas en información** de LLS son trabajadores sociales y enfermeros altamente capacitados y especializados en oncología que pueden brindarle información y apoyo y comunicarlo con nuestro **Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos** y nuestros **dietistas registrados**.

- Llame al **800.955.4572** Lun-Vie, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este (contamos con servicios de interpretación)
- Visite www.LLS.org/especialistas

Esta publicación tiene como objetivo brindar información precisa y confiable con respecto al tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales. El personal de LLS revisa cuidadosamente el contenido para comprobar su exactitud y confirma que todas las opciones diagnósticas y terapéuticas se presentan de una manera razonable y balanceada, sin tendencia particular a favor de cualquier opción.