Ayuda para combatir náuseas y vómitos

Getting Help for Nausea and Vomiting

Náusea es una sensación desagradable en el fondo de la garganta y en el estómago, que puede provocarle un impulso por vomitar. Se suele describir como "ganas de vomitar", "mareo" o "malestar estomacal".

A menudo, la gente llama "devolver" o "arrojar", el acto de vomitar. El vómito se produce cuando los músculos del estómago se comprimen, empujando su contenido hacia arriba hasta arrojarlo por la boca.

Aproximadamente ocho de cada diez personas tratadas por cáncer sufren de náuseas y vómitos; pero hay muchos medicamentos efectivos para controlar estos malestares, de modo que uno no tenga que padecerlos.

¿Qué es lo que causa náuseas y vómitos?

Varias pueden ser las causas de náuseas y vómitos en la persona con cáncer. Por lo general, se trata de problemas de breve duración, que desaparecen en cuanto se acaba el tratamiento. Si perduran, no mejoran con tratamiento o estorban el comer o el beber, informe de ello de inmediato al equipo de atención médica.

¿Pueden las náuseas y los vómitos causar problemas?

Cuando las náuseas y los vómitos son intensos o duran mucho tiempo pueden dificultarle o impedirle hacer lo que tiene que hacer. Incluso pueden dificultarle o impedirle obtener el tratamiento contra el cáncer que necesita.

Los vómitos pueden causarle deshidratación, o sea, pérdida de fluidos y minerales necesarios para el cuerpo. Pueden también provocarle cansancio, dificultad para pensar con claridad, lentitud para sanar, pérdida de peso y no desear alimentarse. Estos efectos secundarios se deben tratar de inmediato, para ayudarle a mantener el peso y la energía que necesita.

¿Cómo se tratan las náuseas y los vómitos?

Los medicamentos utilizados para controlar las náuseas y los vómitos se conocen como antieméticos. Toda persona tratada por cáncer puede, y debe, obtener medicamentos para prevenir las náuseas y los vómitos.

Por lo general, los medicamentos antieméticos se prescriben para usar bajo un horario predeterminado a lo largo del día. Se toman incluso cuando uno no se siente mal; pero a veces se pueden tomar según se necesiten, o sea, a la primera señal de náuseas, para evitar que pase a mayores. En ocasiones, se usan dos o más medicamentos al mismo tiempo.

continúa al reverso →

¿Qué puede hacer si tiene náuseas o ganas de vomitar?

Para reducir las náuseas y los vómitos cuando está bajo tratamiento con quimioterapia o radiación:

- ✔ Asegúrese de comer los días en que recibe el tratamiento. La mayoría de las personas encuentran que ingerir una comida ligera o un refrigerio antes del tratamiento es lo mejor.
- ✔ Pruebe alimentos y bebidas que "caigan bien al estómago" o que le hayan hecho sentirse mejor cuando estuvo enfermo(a) anteriormente. Por lo general, este tipo de alimentos o bebidas son: bebida a base de jengibre *(ginger ale)*, alimentos blandos, caramelos ácidos y galletas o pan tostado.
- ✔ Use ropa suelta.
- ✔ Hágale saber a su equipo de atención médica cuando los medicamentos antieméticos no le están dando resultado. Puede que tenga que probar distintos medicamentos hasta dar con el más eficaz para usted.
- ✔ Limite exponerse a sonidos, escenas y olores que le produzcan náuseas y vómitos.
- ✔ Hable con su médico o enfermera sobre otras cosas que puede intentar, como por ejemplo, tratamientos de hipnosis, biorretroalimentación o visualización de imágenes.

Cosas que puede hacer para tratar de comer tan bien como sea posible durante el tratamiento:

- ✔ No se recrimine si siente que no puede comer. Trate de ingerir porciones pequeñas de comidas o meriendas a lo largo del día, en lugar de tres comidas grandes.
- ✔ Agregue calorías y proteínas adicionales a los alimentos. Los suplementos (bebidas) nutricionales son fáciles de digerir y pueden ayudarle durante esta época. Pruebe distintas marcas y sabores de suplementos hasta encontrar el que más le agrade y mejor le resulte.
- ✔ Ingiera alimentos que le caen bien.
- ✔ Pruebe alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- ✔ Aproveche al máximo los días en que se siente bien y quiere comer. Pero preste atención a su cuerpo; no se fuerce a comer.
- ✔ Pida a sus familiares y amigos que le ayuden con las compras y la cocina.
- ✔ Mantenga limpia la boca. Lávese los dientes y enjuáguese la boca cada vez que vomite.

Comer bien es importante, tanto durante como después del tratamiento. Si los medicamentos antieméticos le producen efectos adversos o no le funcionan, hable con su equipo de atención médica.

Hable con su médico o enfermera.

Las náuseas y los vómitos pueden ser efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer, pero no son parte del tratamiento que no se pueden cambiar. Si está teniendo náuseas hable con su equipo de atención médica. Dispóngase a colaborar con ellos para encontrar juntos el medicamento antiemético adecuado para usted.

Independientemente de quién sea usted, la Sociedad Americana Contra El Cáncer puede ayudarle. Para recibir información y apoyo en relación con el cáncer, llámenos a cualquier hora, de día o de noche, al 1-800-227-2345 o diríjase a www.cancer.org. Deseamos ayudarle en su recuperación.

American Cancer Society®

Salvamos vidas y logramos que celebres más cumpleaños al ayudarte a seguir bien, a recuperarte, a encontrar curas y a luchar contra el cáncer.

cancer.org/español | 1.800.227.2345

© 2012, American Cancer Society, Inc.
No. 213601
Modelos empleados sólo para propósitos ilustrativos