



**cancer.org | 1.800.227.2345**

## **Control de las náuseas y los vómitos en casa**

Las náuseas consisten de una sensación de malestar estomacal o ganas de vomitar; el vómito es la devolución de los alimentos desde el estómago. Las náuseas pueden presentarse incluso cuando la persona no está pensando en comida. Además, una persona puede vomitar incluso cuando no haya comido nada. En ocasiones, pueden vomitar incluso cuando no haya experimentado náuseas.

Las náuseas o el vómito pueden surgir por comer algo que no haya caído bien al estómago, bacterias en la comida, infecciones o a causa de los tratamientos de radioterapia o quimioterapia contra el cáncer. Muchas personas experimentan poco o nada de vómito o náusea con estos tratamientos. En cambio para otras personas, el sólo hecho de pensar en acudir a una sesión de estos tratamientos les puede provocar náuseas y vómitos. El cáncer por sí mismo puede provocar náuseas y vómitos.

El vómito frecuente puede ser peligroso porque puede conducir a la deshidratación (refiérase a la sección "[Líquidos y deshidratación](#)<sup>1</sup>"). También puede conducir a la inhalación de alimentos o líquidos, que puede causar asfixia y otros problemas. Hable con el equipo que atiende el cáncer sobre qué le provoca las náuseas y el vómito, y qué puede hacer al respecto.

### **Qué señales debe observar**

- Cambios en los hábitos alimentarios.
- Mal aliento.
- Líquidos malolientes de color verde o amarillo en la ropa de cama.
- Sensación de malestar estomacal (estómago revuelto).
- Incremento de saliva, viscosidad y sudor que puede surgir antes del vómito.

## Lo que el paciente puede hacer

### Para las náuseas

- Si las náuseas sólo le surgen entre comidas, ingiera pequeñas porciones de alimentos con frecuencia, y cómase un bocadillo antes de acostarse.
- Beba lentamente a sorbos líquidos transparentes fríos (Los líquidos transparentes son aquellos a través de los cuales se puede ver, como ginger ale, jugo de manzana, caldo, té, etc.) Pruebe también paletas de hielo o gelatina.
- Chupe caramelos duros de olor agradable, como pastillas (grageas) de limón o mentas, para ayudar a eliminar el mal sabor. (No chupe caramelos si tiene llagas en la garganta o en la boca).
- Ingiera alimentos fáciles de digerir, tales como pan tostado y galletas de sal.
- Coma la comida fría o a temperatura ambiente para que el olor y el sabor sean más leves. Evite comidas grasosas, fritas, condimentadas o muy dulces.
- Trate de comer pequeñas porciones de alimentos altos en calorías que sean fáciles de ingerir (como por ejemplo budín, helado, yogur y malteadas) varias veces al día. Use mantequilla, aceites, almíbares, salsas y leche en los alimentos para aumentar las calorías. Evite alimentos bajos en grasa a menos que las grasas causen malestar estomacal u otros problemas.
- Coma los alimentos que le gusten. A muchas personas les comienza a desagradar las carnes rojas y los caldos con carne durante el tratamiento. Pruebe con otras fuentes de proteína como pescado, pollo, habas y nueces.
- Los alimentos ácidos o agrios pueden ser más fáciles de retener (salvo que tenga llagas en la boca).
- Trate de descansar tranquilamente sentado en postura recta durante al menos una hora después de cada comida.
- Distráigase con música suave, con alguno de sus programas favoritos de televisión o con la compañía de otras personas.
- Dígale al equipo que atiende el cáncer que padece náuseas, ya que hay muchos medicamentos que pueden administrarse para aliviarlas.
- Tome su medicina contra las náuseas durante las primeras señales de náuseas para ayudar a prevenir el vómito.
- Mientras está esperando para que la medicina contra las náuseas surta efecto, procure relajarse y permanecer en calma respirando profundamente.
- Si las náuseas le dan antes de la quimioterapia o una visita al médico, consulte

acerca de los medicamentos, de la hipnosis, la relajación y otras psicoterapias para aminorar el problema.

### Para los vómitos

- Si está en cama, acuéstese de lado para evitar que vaya a ahogarse por inhalación del vómito.
- Pida que le receten medicamento en forma de tabletas disolubles o supositorios de ser posible. Para prevenir los vómitos, tome el medicamento al primer indicio de náusea.
- Pruebe tomar líquidos en forma de trocitos de hielo o de jugo congelado que puedan ingerirse lentamente.
- Después de que cese el vómito, comience a tomar 1 cucharadita de algún líquido frío cada 10 minutos. Poco a poco vaya aumentando a una cucharada completa. Si puede retener esto en el estómago después de aproximadamente una hora, trate de tomar cantidades mayores.

### Lo que puede hacer el cuidador del paciente

- Cuando el paciente sienta náuseas, ofrezca preparar las comidas o pídale a otras personas que las preparen para reducir el malestar que causan los olores de los alimentos. Use los ventiladores de la cocina para reducir los olores.
- Cubra o guarde los alimentos que tengan olores fuertes o desagradables.
- Use cubiertos de plástico en lugar de los de metal que pueden producir un sabor amargo.
- Si el paciente se encuentra vomitando durante algunos días, obtenga su peso diariamente durante la misma hora del día para poder determinar cuán grave está [deshidratándose](#)<sup>2</sup>.
- Pregunte sobre las medicinas para prevenir el vómito.
- Observe al paciente para ver si sufre mareos, debilidad o confusión.
- Trate de ayudar al paciente a evitar el [estreñimiento](#)<sup>4</sup> y la deshidratación. Ambas cosas pueden empeorar las náuseas.

**Llame al equipo que atiende el cáncer si el paciente:**

- Pudiera haber inhalado algo del material vomitado.
- Vomita más de tres veces por hora durante tres horas o más.
- Vomita sangre o un material que tiene la apariencia de café molido.
- No puede tomar más de cuatro tazas de líquidos o de trocitos de hielo al día o no puede comer durante más de dos días.
- No puede tomar sus medicamentos.
- Se debilita, mareo o presenta confusión.
- Tiene una pérdida de peso de 1 kg (aprox. 2 libras) en 1 o 2 días (esto implica que el paciente está perdiendo agua rápidamente y podría estar deshidratado).
- Presenta color amarillo oscuro en la orina y no requiere orinar con la frecuencia o tanto como acostumbrada.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/liquidos-y-deshidratacion.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/liquidos-y-deshidratacion.html)
2. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/liquidos-y-deshidratacion.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/liquidos-y-deshidratacion.html)
3. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/cambios-urniarios-y-de-excrecion/estrenimiento.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/cambios-urniarios-y-de-excrecion/estrenimiento.html)
4. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

## Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer ([www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html](http://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html))

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

## Referencias

Fauci AS, Braunwald E, Kasper DL, et al (Eds). *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 17th ed. New York: McGraw-Hill Medical, 2008.

Camp-Sorrell D, Hawkins RA. *Clinical Manual for the Oncology Advanced Practice Nurse*, Second Ed. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Cope DG, Reb AM. *An Evidence-Based Approach to the Treatment and Care of the Older Adult with Cancer*. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Houts PS, Bucher JA. *Caregiving*, Revised ed. Atlanta: American Cancer Society, 2003.

Kaplan M. *Understanding and Managing Oncologic Emergencies: A Resource for Nurses*. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Kuebler KK, Berry PH, Heidrich DE. *End-of-Life Care: Clinical Practice Guidelines*. Philadelphia: W.B. Saunders Co. 2002.

National Comprehensive Cancer Network. *Palliative Care*. Version 1.2015. Accessed at [www.nccn.org/professionals/physician\\_gls/pdf/palliative.pdf](http://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf) on March 19, 2015.

Oncology Nursing Society. Cancer Symptoms. Accessed at [www.cancersymptoms.org](http://www.cancersymptoms.org) on April 3, 2013.

Ripamonti C, Bruera E. *Gastrointestinal Symptoms in Advanced Cancer Patients*. New York: Oxford University Press, 2002.

Varricchio CG. *A Cancer Source Book for Nurses*, 8th ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett, 2004.

Yarbro CH, Frogge MH, Goodman M. *Cancer Symptom Management*, 3rd ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett, 2004.

Last Medical Review: June 9, 2016 Last Revised: June 9, 2016

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a [permissionrequest@cancer.org](mailto:permissionrequest@cancer.org) (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)<sup>5</sup>.

**cancer.org | 1.800.227.2345**