



## Náusea y vómito

Muchas personas que reciben quimioterapia (o “quimio”) se preocupan de las náuseas y los vómitos más que de cualquier otro efecto secundario. Ya sea que tenga estos efectos secundarios y la gravedad de los mismos dependerá de los medicamentos que esté tomando y de la manera en que le afecten. Hay muchos medicamentos que le ayudarán a prevenir o tratar las náuseas y los vómitos, y en la actualidad estos efectos secundarios son mucho menos frecuentes de lo que eran en el pasado. Aun así, las náuseas y los vómitos son efectos secundarios que algunas veces se pueden presentar con la quimioterapia.

Se denominan **náuseas** a la sensación de malestar estomacal o a la sensación oscilatoria en el estómago y en la parte posterior de la garganta. Las náuseas también pueden ocasionar sudoración, sensación de mareo o debilidad, así como la segregación de más saliva de lo normal. Pueden presentarse incluso cuando usted no está pensando en comida. Puede provocar arcadas, vómitos o ambas cosas.

Las **arcadas** son un movimiento rítmico del diafragma (el músculo respiratorio en la parte inferior de la caja torácica) y de los músculos del estómago.

Los **vómitos** son el producto de la acción de devolver el estómago. Los líquidos y cualquier alimento que permanece en el estómago son expulsados a través de la boca de manera forzosa. El vómito puede ser agudo, lo que significa que comienza dentro de algunos minutos o algunas horas después de que se recibe la quimioterapia. O bien, puede ser demorado, lo que significa que comienza 24 horas o más después de la quimioterapia y algunas veces dura varios días. En ocasiones, es posible que surjan ambos tipos de vómito tras la quimioterapia. Usted puede vomitar incluso si no ha comido y no tiene malestar estomacal.

Por otra parte, el **vómito anticipatorio** es cuando el solo pensar sobre el tratamiento causa vómitos. Las vistas, los sonidos y los olores también pueden activar este tipo de vómito. Algunas veces, este vómito se puede presentar con tan solo ver el lugar donde se administra el tratamiento.

## Qué puede hacer para las molestias estomacales

- Si en las mañanas tiene molestias estomacales, antes de levantarse procure comer algo seco, como una rebanada de pan tostado o galletas saladas (no haga esto si tiene la boca seca o tiene llagas en la boca o en la garganta).
- Tenga comidas pequeñas y frecuentes. Coma algún bocadillo antes de ir a dormir.

- Beba lentamente a sorbos líquidos transparentes fríos (los líquidos transparentes son aquellos a través de los cuales puede ver, como soda de jengibre, jugo de manzana, caldo, té, etc.). Pruebe también paletas de hielo o gelatina.
- Consuma los alimentos que le gusten.
- A muchas personas que reciben quimioterapia las carnes rojas y los caldos de carne les saben mal. Pruebe otras fuentes de proteína, como el pescado, el pollo y la mantequilla de maní (crema de cacahuete).
- Chupe caramelos duros de olor agradable, como pastillas de limón o de menta. Esto puede ayudar a eliminar el mal sabor y olor.
- 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 descansar tranquilamente sentado(a) durante al menos una hora después de cada comida. Procure no descansar acostado(a) totalmente durante al menos dos horas después de comer.
- Distráigase con música suave, su programa de TV favorito o la visita de un familiar o de un amigo.
- Si se siente enfermo(a) del estómago, relájese y respire lenta y profundamente.
- Asegúrese de informar a su médico sobre su malestar estomacal porque hay medicinas que le pueden ayudar. Tome su medicina a la primera señal de náuseas, ya que esto puede ayudar a prevenir el vómito.
- Si tiene malestar estomacal inmediatamente antes de la visita al médico, pregunte sobre las medicinas u otras maneras que puedan ayudar con este problema.

## Qué puede hacer si está vomitando

- Acuéstese sobre un costado si está en cama para que no inhale ni trague el vómito.
- Si es posible, pida que le receten medicina contra los vómitos (medicamentos antieméticos) en forma de supositorios o parches.
- Tome sus líquidos en forma de trocitos de hielo o de jugo congelado.
- Comience a tomar una cucharadita de un líquido frío cada 10 minutos después de dejar de vomitar. Lentamente aumente la cantidad hasta una cucharada cada media hora. Si puede retener esto en el estómago después de aproximadamente una hora, trate de tomar lentamente cantidades mayores.

# Qué puede hacer la persona encargada de su cuidado

- Prepare comidas para el paciente cuando se sienta enfermo o pídale a otros que le ayuden con esto. Use los ventiladores de la cocina (o extractor de olores) para evitar que el paciente se sienta mal con los olores de los alimentos.
- Cubra o guarde los alimentos que tengan olores fuertes o desagradables.
- Haga que el paciente trate de usar tenedores y cucharas de plástico, ya que los metálicos pueden causar un sabor amargo.
- Pese al paciente a la misma hora cada día si él o ella ha estado vomitando. La pérdida rápida de peso puede ser una señal de pérdida de líquidos (deshidratación).
- Hable con el médico sobre las medicinas para prevenir el vómito.
- Observe al paciente para ver si sufre mareos, debilidad o confusión.
- Trate de ayudar al paciente para que evite el estreñimiento y la deshidratación. Ambas cosas pueden empeorar las náuseas.

## Llame al médico si el paciente

- Pudiera haber inhalado algo del vómito.
- Vomita más de tres veces por hora durante tres horas o más.
- Vomita sangre o algo que tiene la apariencia de café molido.
- No puede tomar más de 4 tazas de líquido o de trocitos de hielo al día.
- No puede comer por más de dos días.
- No puede tomar sus medicinas.
- Se debilita, mareo o presenta confusión.
- Pierde un kilo o más (dos o más libras) en uno o dos días (una señal de que está perdiendo mucho líquido).
- Produce una orina de color amarillo oscuro y no orina con la frecuencia normal.

La mejor manera de controlar las náuseas y los vómitos es detenerlos antes de que comiencen. La buena noticia es que ambos síntomas se pueden reducir casi siempre cambiando la manera en que come y tomando medicamentos (llamados antieméticos) que ayudan a aliviar los síntomas. Existen muchos medicamentos antieméticos entre los cuales escoger. Es posible que necesite probar varios de ellos antes de que obtenga alivio. ¡No se rinda! Colabore con su equipo de atención médica para encontrar la medicina o las medicinas que funcionen mejor en su caso.

Si necesita ayuda con las náuseas o los vómitos, o tiene preguntas sobre el cáncer, llámenos a cualquier hora, de día o de noche, al **1-800-227-2345**.

**Last Medical Review: 7/22/2014**  
**Last Revised: 7/22/2014**

**2014 Copyright American Cancer Society**

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1-800-227-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)