

CÓMO CONTROLAR LAS NÁUSEAS EN CASA

Es importante comer lo suficiente para mantener un peso saludable y beber lo suficiente para mantenerse hidratado. Afortunadamente, la mayoría de las náuseas de la quimioterapia puede controlarse con medicamentos y otras opciones que tenemos hoy en día. Hable con su oncólogo si está teniendo problemas.



CÓMO CONTROLAR LAS NÁUSEAS EN CASA



Coma y beba lo suficiente para mantenerse saludable

- Tome sorbos de agua y líquidos durante todo el día.
- Coma bocadillos pequeños a lo largo del día y antes de acostarse.
- Coma alimentos a temperatura ambiente o fríos.
- Evite los alimentos fritos, grasosos, picantes o muy dulces y cualquier cosa que tenga un olor fuerte.
- Estos alimentos pueden ayudar:
 - Líquidos claros como gaseosa de jengibre, jugo de manzana, caldo, agua o Pedialyte
 - Paletas heladas, gelatina o sorbetes
 - Caramelos duros con olor agradable
 - Tostada seca, galletas o pretzels
 - Cereal de crema de trigo o avena
 - Fideos, papas o arroz
 - Plátanos, puré de manzana o fruta enlatada



Pruebe estas actividades

- Siéntese al menos por una hora después de comer.
- Distráigase con música, viendo televisión o con amigos.
- Practique la relajación, meditación o visualización guiada.



Tome sus medicamentos

- Los medicamentos funcionan de forma diferente, por lo tanto es posible que necesite varios medicamentos para hallar una solución, especialmente al principio. Los medicamentos para las náuseas administrados por vía intravenosa al momento de la quimioterapia pueden durar hasta 2 días.
- Controle el estreñimiento con un ablandador de heces o un laxante suave.

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2019-2022 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. ONC0245-06/22 (Last reviewed -06/22) (Spanish translation 06/22 by inWhatLanguage)