

Cómo controlar las náuseas en casa



Es importante comer lo suficiente para mantener un peso saludable y beber lo suficiente para mantenerse hidratado. Los consejos que se encuentran en esta tarjeta pueden ayudar. Asegúrese de hablar con su equipo de atención si no puede controlar sus náuseas o vómitos.

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

- › Sentarse por al menos una hora después de comer.
- › Distraerse con música, viendo televisión o con amigos.
- › Practicar la relajación, meditación o visualización guiada.



Tome sus medicamentos

- › Tome sus medicamentos contra las náuseas como se le indicó. Los medicamentos funcionan de forma diferente, por lo tanto es posible que necesite varios medicamentos para hallar una solución.
- › Controle el estreñimiento con un ablandador de heces o un laxante suave.



**Intermountain
Health**

Cancer Centers