

## NAUSEAS Y VÓMITOS

### Náuseas y Vómitos

Las náuseas y vómitos son síntomas frecuentes cuando se irradia a los pacientes en el área del abdomen superior.

Cuando aparezcan deben consultar con su médico para que les prescriba el tratamiento adecuado con el fin de prevenir la aparición de dichos síntomas.

Si aparecen *náuseas* se recomienda:

- Comenzar el día tomando alimentos secos como tostadas o galletas poco aceitosas.
- Comer pequeñas cantidades 5 o 6 veces al día.
- Evitar los alimentos lácteos enteros.
- Evitar olores que puedan desagradarle.
- Comer comidas a temperatura ambiente o frescas ya que las comidas calientes puede favorecer la aparición de náuseas.
- No mezclar en la misma comida platos calientes y fríos.
- A veces los alimentos salados se toleran mejor que los dulces.
- Tomar alimentos blandos de fácil digestión y evitar las comidas grasientas, fritas o sazonadas o con vinagre.
- Beber líquidos fríos a pequeños sorbitos a lo largo del día salvo a la hora de las comidas ya que favorece la sensación de llenado o hinchazón abdominal.
- Descansar después de las comidas preferiblemente sentados al menos durante una hora.
- Consultar siempre con el médico en caso de persistencia de náuseas que no se controlen con la medicación pautada.

Si aparecen *vómitos* se recomienda:

- Dieta absoluta, bebiendo agua fresca a pequeños sorbos, cada 10-15 minutos. Si no se tolera el agua consultar con su médico pues existe riesgo de deshidratación.
- Si se toleran los líquidos, aumentar progresivamente la cantidad de los líquidos que se ingieran.
- Tras 24 horas sin vómitos iniciar una dieta suave, blanda, especialmente con alimentos cocidos.

***Intente relajarse antes del tratamiento.*** Es posible que sienta menos náuseas si se relaja antes de cada tratamiento de radioterapia. Puede realizar actividades que disfrute, como:

Leer un libro, escuchar música o pasatiempos.