



Ontario Health
Cancer Care Ontario

Cómo manejar las náuseas y los vómitos

Esta guía del paciente le ayudará a aprender acerca de los siguientes temas:

- ¿Qué son las náuseas y los vómitos?
- Causas de las náuseas y los vómitos cuando se tiene cáncer
- Cuándo debe comunicarse con su equipo de atención médica
- Qué debe hacer si tiene náuseas y vómitos
- Dónde puede conseguir más información

Esta guía es para adultos que tengan náuseas y vómitos antes, durante o después de un tratamiento contra el cáncer, y para sus familiares, amigos o cuidadores. La guía **no** reemplaza el asesoramiento de su equipo de atención médica.

¿Qué son las náuseas y los vómitos?

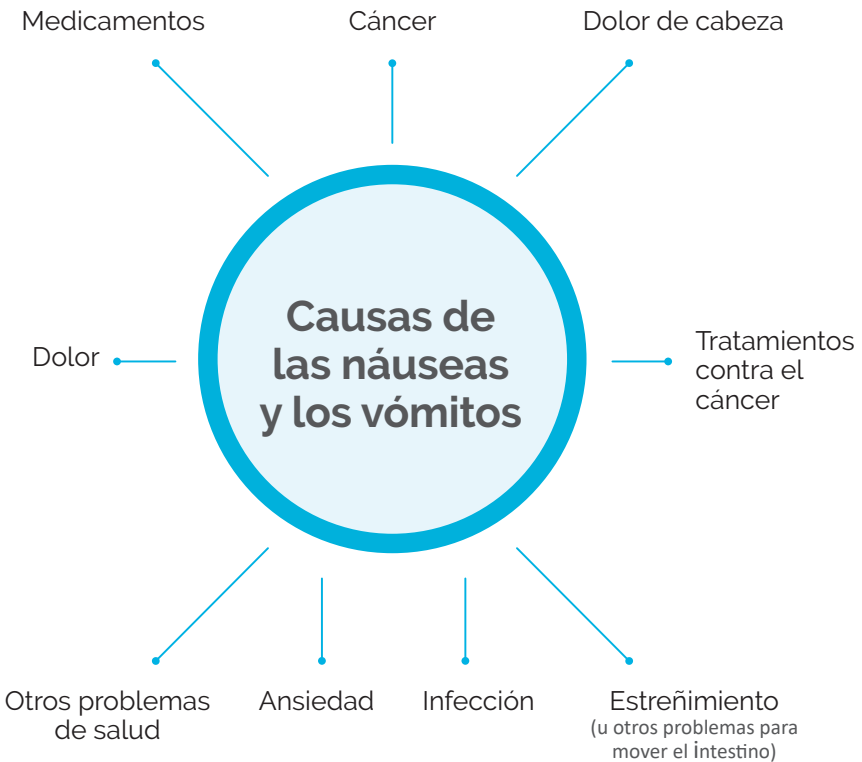
Las náuseas y los vómitos son síntomas molestos que pueden afectar en gran medida a su bienestar. Con frecuencia, aunque no siempre, se producen conjuntamente.

- **Las náuseas** producen molestias y descompostura en el estómago que lo hacen sentir como si quisiera vomitar. Las náuseas también pueden provocar que tenga más cantidad de saliva en la boca, que su piel esté fría o húmeda, que sus latidos sean más rápidos o que se sienta mareado
- **Los vómitos** consisten en “devolver” la comida y los líquidos que están en el estómago por la boca. Los vómitos que se producen cuando el estómago está vacío se denominan arcadas

Causas de las náuseas y los vómitos cuando se tiene cáncer

El equipo de atención médica trabajará con usted para determinar la causa de las náuseas y los vómitos para poder tratarla.

Algunos ejemplos de por qué podría tener náuseas y vómitos son:



Nota de seguridad: Si tiene dolor de cabeza y náuseas y vómitos intensos, comuníquese con su médico de inmediato.

Cuándo debe comunicarse con su equipo de atención médica

Consulte a su equipo de atención médica si su tratamiento puede provocarle náuseas y vómitos y qué puede hacer para evitarlos.

Informe a su equipo de atención médica si sucede lo siguiente:

- Tiene **un poco de** náuseas o vómitos
- El medicamento para prevenir o controlar las náuseas o los vómitos no hace efecto

Los síntomas detallados a continuación podrían necesitar tratamiento de inmediato. Hable con su equipo de atención médica o solicite ayuda de emergencia si le ocurre lo siguiente:

- No puede retener líquidos, alimentos ni medicamentos durante 24 horas
- Se siente débil, mareado y confundido
- Tiene un dolor de cabeza intenso
- Vomita sangre o fluidos oscuros que se parecen al café molido
- Siente dolor cuando tiene arcadas o vomita
- Orina menos de lo normal durante 24 horas
- Está estreñido (no mueve el intestino)
- Tiene fiebre (temperatura que se toma por la boca superior a los 38.3 °C [109.4 °F] en cualquier momento o superior a los 38.0 °C o 100.4 °F durante al menos una hora)

Manejo de las náuseas y los vómitos

Es más sencillo prevenir las náuseas con un medicamento que tratarlas una vez que ya comenzaron.

Tratar las náuseas y los vómitos lo ayuda a mantener sus defensas durante el tratamiento. La información presente en esta sección detalla lo que usted y su equipo de atención médica pueden hacer para controlar las náuseas.

Tome su medicamento contra las náuseas

Es posible que el equipo de atención médica recete medicamentos que lo ayuden a controlar las náuseas. Siempre tome su medicamento contra las náuseas a la hora y de la manera en que el médico o el enfermero le indicaron. Hable con el médico, el enfermero o el farmacéutico si tiene preguntas sobre el medicamento contra las náuseas.

Existen dos maneras comunes de tomar el medicamento contra las náuseas:

1. En un cronograma fijo para prevenir y controlar las náuseas, incluso cuando no las tenga, o
2. Según lo necesite cuando comience a sentir náuseas. Posiblemente, el médico llame a esto 'medicamento de rescate'. Llévelo consigo en todo momento en caso de que lo necesite.

Recuerde:

- La mayor parte de los medicamentos contra las náuseas tarda entre 30 y 60 minutos en comenzar a hacer efecto
- Hable con su equipo de atención médica en caso de que el medicamento no detenga las náuseas ni los vómitos
- Marque claramente los frascos de medicamentos para que pueda encontrar su medicamento contra las náuseas de manera fácil y rápida cuando lo necesite

Cannabis medicinal (marihuana)

Es posible que tenga curiosidad de probar distintas formas de cannabis para ayudar a tratar los síntomas y efectos colaterales. Algunas formas pueden ser útiles contra las náuseas y los vómitos provocados por la quimioterapia.

Hable con su equipo de atención médica acerca de si el cannabis puede o no ayudarlo a tratar las náuseas y los vómitos.

Qué debe hacer si vomita

Tome su medicamento contra las náuseas.

Si usted vomita entre una toma y otra del medicamento contra las náuseas programado:

- Tome el medicamento de 'rescate' contra las náuseas de inmediato, como le indicó el médico, el enfermero o el farmacéutico
- Espere de 30 a 60 minutos para que el medicamento comience a hacer efecto
- Tome la siguiente dosis del medicamento contra las náuseas programado en el horario habitual

Comience a beber y a comer lentamente.

Comience con líquidos claros como el jugo, caldos claros, gelatina, paletas, agua o gaseosa sin gas como una ginger ale (una bebida que ya no tiene burbujas). Cuando pueda beber líquidos sin vomitar, comience a incorporar alimentos sólidos nuevamente a su dieta. Comience con alimentos blandos y fáciles de digerir como cereales, tostadas, arroz, pastas o galletas.

Lávese la boca.

Lávese los dientes o use un enjuague bucal casero después de vomitar. No trague el enjuague casero. Escúpalo después de enjuagarse la boca.

Enjuague bucal casero

Mezcle todo junto:

- 1 cucharadita (5 mL) de sal
- 1 cucharadita (5 mL) de soda cáustica
- 4 tazas (1 litro) de agua tibia

Enjuague y escupa para lavarse la boca según sea necesario.

Las náuseas y los vómitos pueden hacer que esté más sensible a los olores y sabores

Si tiene un mal sabor en la boca:

- Mantenga su boca limpia. Cepíllese los dientes y la lengua con suavidad. Si tiene llagas en la boca, use en su lugar un enjuague bucal casero para enjuagarse la boca
- Coma caramelos duros, gotas de limón, mentas o goma de mascar
- Si no tiene llagas en la boca, los sabores cítricos como las naranjas y el limón posiblemente colaboren con el mal sabor. Evite los cítricos si tiene llagas en la boca

Si el olor de la comida o las bebidas le molesta:

- Beba líquidos de una taza de viaje que tenga tapa para evitar el olor
- Coma los alimentos fríos o a temperatura ambiente
- Abra la ventana o use un ventilador para deshacerse de los malos olores del ambiente
- Pídale a otra persona que prepare la comida o compre comida preparada
- Tome aire fresco

Coma y beba todo lo que pueda para mantenerse fuerte

- Ingiera pequeñas comidas cada 2 a 3 horas. El hambre puede empeorar las náuseas
- Utilice un plato pequeño para que no sienta la presión de comer comidas más grandes
- Beba al menos de 6 a 8 vasos de líquidos sin endulzar por día (a menos que su equipo de atención médica le indique que limite los líquidos). Coma trocitos de hielo, paletas o fruta congelada si tiene dificultades para beber
- Coma y beba con al menos una diferencia de 30 minutos para no llenarse con líquidos en lugar de hacerlos con alimentos sólidos
- No se acueste durante 30 a 60 minutos después de comer
- Tómese su tiempo al comer

Un nutricionista puede ayudarlo a encontrar formas de comer y beber bien mientras dure el tratamiento contra el cáncer.

Consulte a su equipo de atención médica para que lo derive a un nutricionista registrado. También puede visitar unlockfood.ca o llamar al 1-866-797-0000 para hablar con un nutricionista registrado en forma gratuita.

Haga actividades relajantes

Las actividades relajantes pueden ayudarlo a sentir que tiene más control de sus pensamientos y de su cuerpo cuanto tenga náuseas.

Estos tipos de actividades pueden ayudarlo a relajarse:

- Ejercicios de respiración profunda
- Salir a tomar aire por la ventana o usar un ventilador a velocidad baja para generar una brisa suave
- Mirar televisión o una película
- Escuchar música
- Relajación muscular progresiva (relajación profunda de los músculos del cuerpo para aliviar la tensión y el estrés)

Pruebe terapias complementarias

Las terapias complementarias son terapias que puede probar conjuntamente con su tratamiento habitual contra el cáncer para que lo ayude con los síntomas o efectos secundarios.

Es posible que piense probar estas terapias para que lo ayuden a aliviar las náuseas:

- Acupuntura (agujas delgadas que se colocan en diferentes puntos de su cuerpo para aliviar las náuseas y otros síntomas)
- Acupresión (presión que se ejerce en diferentes puntos de su cuerpo para aliviar las náuseas y otros síntomas)
- Visualización guiada (imaginarse a usted mismo en lugares tranquilos y relajantes)

Siempre hable con su equipo de atención médica antes de iniciar terapias complementarias.

Para conocer más información sobre las terapias complementarias, hable con las siguientes personas:

- Su médico familiar o enfermero profesional
- Un trabajador social, un terapeuta profesional o un proveedor de atención espiritual
- Un proveedor certificado o registrado de la terapia complementaria que a usted le gustaría probar

Pida ayuda a amigos y familiares

Recibir ayuda con las tareas diarias y sentirse cuidado es importante cuando uno no se siente bien. Sus amigos, familiares y miembros de la comunidad posiblemente estén dispuestos a hacer cosas para ayudarlo a enfrentar esto. No tenga miedo de pedir ayuda.

A continuación, presentamos algunas cosas con las que pueden ayudarlo sus familiares y amigos:

- Compras de alimentos
- Cocinar y preparar comidas
- Quehaceres del hogar

Para conocer más información sobre los grupos de apoyo en línea, consulte el Servicio de Apoyo a Pares de la Sociedad Canadiense de Lucha contra el Cáncer.

Visite cancer.ca/support

Puntos clave

- Es más sencillo prevenir las náuseas que tratarlas una vez que ya comenzaron
- Siempre tome su medicamento de la manera en que el médico o el enfermero le explicaron
- Coma y beba lo que pueda para mantenerse fuerte
- Intente hacer actividades relajantes y terapias complementarias que lo ayuden con las náuseas
- Pida ayuda a sus amigos, familiares y a la comunidad cuando lo necesite

Sepa cuándo necesita obtener ayuda de emergencia. Hable con su equipo de atención médica y repase la lista de síntomas de emergencia que está en la página 4 de esta guía.

Dónde obtener más información

Para conocer las guías de pacientes para manejar otros síntomas, visite cancercare.on.ca/symptoms

La Sociedad Canadiense de Lucha contra el Cáncer es una fuente de información confiable. Visite su sitio en cancer.ca o comuníquese por teléfono al 1-888-939-3333

Consulte a su equipo de atención médica sobre información acerca de cómo manejar las náuseas y los vómitos.

Pregunte a su equipo de atención médica a quién debe contactar si siente que sus síntomas necesitan atención médica inmediata.

Las recomendaciones presentes en esta guía se basan en evidencia publicada y el consenso de profesionales.

Esta guía del paciente fue creada por Ontario Health (Cancer Care Ontario) en colaboración con profesionales clínicos y pacientes que facilitaron información sobre casos de náuseas y vómitos. La guía solo debe usarse con fines informativos y no reemplaza el asesoramiento médico. Esta guía no incluye la totalidad de información disponible sobre cómo manejar las náuseas y los vómitos. Siempre consulte a su equipo de atención médica si tiene preguntas o inquietudes. La información presente en esta guía no genera una relación médico-paciente entre Ontario Health (Cancer Care Ontario) y usted.

Ontario Health (Cancer Care Ontario) conserva todos los derechos de autor, marcas comerciales y demás derechos presentes en la guía, incluidos todos los textos e imágenes gráficas. No se podrá utilizar ni reproducir ninguna parte de este Recurso que no sea con fines de uso personal, así como tampoco podrá distribuirse, transmitirse ni “copiarse” de ninguna forma o por cualquier medio, sin el permiso escrito previo de Cancer Care Ontario.

¿Necesita que pueda accederse a esta información en otro formato?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

Actualizado en febrero de 2021