

Náuseas y vómitos en el tratamiento del cáncer

Nausea and Vomiting with Cancer Treatment

Nausea is a sick, uncomfortable feeling in your stomach that often comes before vomiting. Nausea and vomiting are possible side effects of cancer treatments. Some people are more affected by nausea and vomiting than others.

Chemotherapy medicines can cause nausea and vomiting. Medicines to prevent nausea are often given with chemotherapy. These medicines can be given before treatment or during treatment. Your doctor will tell you when you should take these medicines. Radiation therapy to the chest, stomach or back may also cause nausea and vomiting. Talk to your doctor or nurse if you have problems.

Nausea and vomiting may also occur from other medical problems.

What to do

It is best to treat nausea early. This can help prevent problems caused by prolonged nausea or too much water loss called dehydration. Signs of dehydration include:

- Dry mouth
- Cracked lips
- Dizziness
- Dry eyes
- Less urine output
- Very dry skin

Call your doctor or nurse if you are too nauseated to drink liquids or if you have more than two episodes of vomiting in 24 hours. Do not wait.

Las náuseas son una sensación de malestar en el estómago que a menudo precede a los vómitos. Las náuseas y los vómitos son efectos secundarios posibles de los tratamientos contra el cáncer. Algunas personas se ven más afectadas por las náuseas y los vómitos que otras.

Los medicamentos de la quimioterapia pueden causar náuseas y vómitos. A menudo, se administran medicamentos que evitan las náuseas durante la quimioterapia. Estos medicamentos pueden administrarse antes del tratamiento o durante el mismo. Su médico le dirá el momento en que debe tomarlos. La radioterapia en el pecho, el estómago o la espalda también puede causar náuseas y vómitos. Hable con su médico o enfermera si tiene algún problema.

Las náuseas y los vómitos pueden suceder por otros problemas médicos.

Qué hacer

Es mejor tratar las náuseas a tiempo. Esto puede ayudar a prevenir problemas causados por náuseas prolongadas o pérdida de agua en demasía, conocida como deshidratación. Las señales de deshidratación incluyen:

- Boca seca
- Labios partidos
- Mareos
- Sequedad en los ojos
- Menor eliminación de orina
- Mucha sequedad en la piel

Llame a su médico o enfermera si siente muchas náuseas y no puede beber líquido o si tiene más de dos episodios de vómitos en 24 horas. No espere.

Eating and drinking tips

During this time, you may eat and drink anything that you like. You may find these tips helpful:

- Eat only a light meal before chemotherapy.
- Eat small meals every few hours instead of 3 bigger meals each day.
- Drink at least 6 to 8 glasses of liquids each day.
- Limit drinking liquids with caffeine such as soft drinks, coffee and tea.
- Use popsicles, mints, tart hard candies, citrus flavored drinks or ginger ale. They may help get rid of the bad taste in your mouth after chemotherapy.
- Eat bland foods such as saltine crackers, toast, skim milk, sherbet, fruit, baked potatoes or plain vegetables.
- Avoid spicy, fatty, greasy or fried foods.
- Let someone else cook to avoid smelling strong odors.
- Avoid alcohol while taking medicine for nausea and vomiting.
- Avoid lying down right after eating. Sit up or rest with your head raised on pillows.

Medicines to prevent nausea and vomiting

Medicines can help prevent nausea and vomiting. Take all medicines as ordered by your doctor.

- Make sure you know if your medicine should be taken with or without food.

Consejos para comer y beber

Durante este tiempo, puede comer y beber cualquier cosa que le guste. Estos consejos pueden serle de utilidad:

- Coma sólo una comida liviana antes de la quimioterapia.
- Coma varias comidas en cantidades pequeñas cada cierta cantidad de horas, en lugar de 3 comidas más abundantes al día.
- Beba al menos entre 6 y 8 vasos de líquido al día.
- Limite las bebidas que contengan cafeína como las gaseosas, el café y el té.
- Consuma paletas de helado, caramelos de menta, caramelos ácidos, bebidas con sabores cítricos o ginger ale. Estos pueden ayudarlo a sacar el mal gusto que queda en la boca después de la quimioterapia.
- Coma alimentos fáciles de digerir como galletas saladas, tostadas, leche descremada, sorbete, frutas, papas horneadas o verduras sin condimentar.
- Evite las comidas muy condimentadas, grasosas o fritas.
- Deje que otra persona cocine para evitar sentir olores fuertes.
- Evite el alcohol al tomar medicamentos contra las náuseas y los vómitos.
- Evite recostarse inmediatamente después de comer. Siéntese o descanse con la cabeza levantada y apoyada sobre almohadas.

Medicamentos para prevenir las náuseas y los vómitos

Las náuseas y los vómitos se pueden prevenir con medicamentos. Tome todos los medicamentos según lo indicado por su médico.

- Asegúrese de saber si debe tomar un medicamento con o sin alimentos.

- Tell your doctor or nurse if the medicine is not helping you or if you cannot keep the pills down. There are other medicines that may work better.
- You may feel weak, dizzy or sleepy while taking medicine for nausea and vomiting.
- Dígale al médico o a la enfermera si el medicamento no lo está ayudando o si no puede retener las píldoras. Hay otros medicamentos que pueden funcionar mejor.
- Es posible que se sienta débil, mareado o somnoliento al tomar los medicamentos contra las náuseas y los vómitos.

Other ways to help

- Slow, deep breathing through your mouth or swallowing may help nausea pass.
- Avoid unpleasant sights, sounds and smells that may trigger nausea.
- Brush your teeth and rinse your mouth after each meal and before meals if you have a bad taste in your mouth.
- Open a window to get fresh air.
- Avoid sudden movements that may make you dizzy.
- Relax with music or activities you enjoy.
- Sit up or turn on your side when vomiting. This prevents fluid from getting into your lungs.

Talk to your doctor or nurse if you have any question or concerns.

Otras formas de ayudar

- Respirar lenta y profundamente por la boca o tragar puede ayudar a que pasen las náuseas.
- Evite ver cosas desagradables o los sonidos y olores que puedan provocarle náuseas.
- Cepílese los dientes y enjuáguese la boca antes y después de cada comida si siente mal sabor de boca.
- Abra una ventana para que entre aire fresco.
- Evite los movimientos repentinos que puedan marearlo.
- Relájese con música o con actividades que disfrute.
- Siéntese o póngase de costado al vomitar. Esto evita que el flujo se desvíe hacia los pulmones.

Hable con su médico o su enfermera si tiene alguna pregunta o duda.