

**Muchos tratamientos contra el cáncer pueden causar náuseas y vómitos. Las náuseas, que suelen describirse como sentirse “mal del estómago”, se tratan de la sensación incómoda que uno siente cuando va a vomitar. Vomitar es devolver por la boca el contenido del estómago. Las náuseas y los vómitos pueden presentarse juntos o por separado. El alivio de los efectos secundarios, lo que se denomina atención paliativa (de apoyo), es una parte importante del tratamiento del cáncer.**

La intensidad de las náuseas y los vómitos varía entre los pacientes. A veces, estos efectos secundarios mejoran a medida que la persona se adapta al tratamiento, y la mayoría de los efectos secundarios desaparecen después de que termina el tratamiento.

Informe al equipo de profesionales médicos encargados de su atención si empieza a tener náuseas o vómitos, o si ya tiene estos problemas y empiezan a empeorar. No tome ningún medicamento de venta libre sin consultar primero con su médico. Informe de inmediato al equipo de profesionales médicos si vomita de forma descontrolada.

## NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

Las náuseas y los vómitos pueden dificultarle comer o beber, lo cual aumenta el riesgo de padecer desnutrición y deshidratación. La desnutrición ocurre cuando una persona no come o no absorbe la cantidad suficiente de calorías o nutrientes fundamentales que son necesarios para el funcionamiento corporal saludable. La deshidratación ocurre cuando una persona no bebe o no absorbe una cantidad suficiente de líquido para el funcionamiento corporal saludable. Los pacientes con cáncer que están desnutridos o deshidratados corren un riesgo mayor de tener complicaciones de salud, hospitalizaciones, infecciones, pérdida de la fuerza muscular y mala calidad de vida. La desnutrición puede hacer que sea necesario postergar, cambiar o suspender el tratamiento del cáncer.

**Cualquier efecto secundario que pueda dificultar comer o beber aumenta el riesgo de complicaciones de salud y mala calidad de vida. Visite [www.LLS.org/materiales](http://www.LLS.org/materiales) para consultar la serie completa titulada *Manejo de los efectos secundarios* (haga clic en el menú desplegable, donde dice “Filter by Topic” y seleccione “Side Effect Management”).**

## MEDICAMENTOS PARA ALIVIAR LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS

El equipo de profesionales médicos puede proporcionarle medicamentos para aliviar o incluso prevenir las náuseas y los vómitos. A este tipo de medicamento se le denomina “antiemético”. Normalmente, una combinación de medicamentos da mejores resultados. Si está hospitalizado, los medicamentos suelen administrarse por vía intravenosa. También se le puede dar o recetar comprimidos que tomará en casa.

Una vez que se presentan las náuseas y los vómitos, la afección puede empeorar y ser difícil de detener, por lo que es importante prevenirla. Incluso en los días en que se sienta bien, puede ser necesario que siga tomando su medicamento contra las náuseas. Si no tiene náuseas, es porque el medicamento está funcionando.

Si por otro lado su medicamento no surte efecto, informe al equipo de profesionales médicos al respecto. Es posible que su médico tenga que ajustar la dosis o recetarle un medicamento distinto que funcione mejor en su caso. Podría ser necesario probar distintos medicamentos para encontrar el que le resulte más útil. No tome ningún medicamento ni cambie la forma en que toma los medicamentos recetados sin consultar primero con el médico.

## CONSEJOS PARA MANEJAR LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS

Además de tomar medicamentos, los siguientes consejos pueden ayudarlo a prevenir o controlar las náuseas y los vómitos:

- Coma comidas pequeñas a lo largo del día.
- Coma alimentos secos y sosos, tales como galletas saladas, tostadas, cereal o pretzels.
- Evite los alimentos que puedan provocar náuseas, tales como alimentos fritos, picantes y con olores fuertes.
- Si le molesta el olor de los alimentos, pídale a otra persona que se los prepare. Pruebe alimentos fríos que no tengan olores fuertes, o deje que los alimentos se enfríen antes de comerlos.
- Pruebe productos que contengan jengibre, por ejemplo, refrescos de jengibre (ginger ale, en inglés), chicles de jengibre o té de jengibre. En el caso de algunas personas, los productos de jengibre ayudan a aliviar las náuseas.
- Beba mucha agua y líquidos. Si vomita, trate de beber agua, un refresco de jengibre o bebidas deportivas a sorbos. Puede ser útil beber pequeñas cantidades a lo largo del día, en vez de grandes cantidades con menor frecuencia.
- Permanezca sentado después de las comidas.
- Evite saltarse las comidas. Tener el estómago vacío puede empeorar las náuseas.
- Mantenga los olores al mínimo nivel posible. No use ambientadores ni perfumes si estos aromas provocan las náuseas. Cuando cocine, use un ventilador extractor para expulsar el olor de los alimentos fuera de la habitación.
- La iluminación tenue y las temperaturas más frescas pueden ayudar con las náuseas.
- Use ropas cómodas y flojas.
- Pregúntele a su médico acerca de terapias complementarias que pueden servir para aliviar las náuseas. En el caso de algunos pacientes, la acupuntura, el masaje terapéutico, la respiración profunda, la hipnosis, la meditación y otras técnicas de relajación ayudan a aliviar las náuseas. Consulte con el equipo de profesionales médicos antes de probar este tipo de terapias.

- Si vomita poco después de tomar un medicamento, llame al médico o al farmacéutico para recibir instrucciones al respecto.
- La persona que limpia los vómitos debería llevar guantes descartables para protegerse de la exposición a los medicamentos contra el cáncer.

## SEGUIMIENTO DE EFECTOS SECUNDARIOS

Ciertos alimentos, medicamentos o actividades pueden provocar las náuseas y los vómitos o empeorarlos. Llevar un registro de su salud y hábitos cotidianos en un diario o aplicación móvil puede ayudarlos a usted y a su médico a descubrir qué cosas le provocan las náuseas y los vómitos.

Con la aplicación móvil LLS Health Manager™, usted puede usar su teléfono celular para llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación. También puede programar recordatorios para tomar medicamentos, y para comer y beber agua a lo largo del día. Comparta esta información con su médico para identificar sus tendencias y desarrollar estrategias para ayudar a manejar las náuseas y los vómitos. **Visite [www.LLS.org/HealthManager](http://www.LLS.org/HealthManager) para descargar la aplicación (en inglés).**

## EFFECTOS SECUNDARIOS GRAVES

Llame inmediatamente al equipo de profesionales médicos encargados de su atención si presenta:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Náuseas y/o vómitos acompañados de dolor abdominal o dolor fuerte de cabeza
- Vómitos con sangre (lo cual podría parecerse al café molido)
- Incapacidad de retener su medicamento
- Vómitos durante más de dos días
- Signos o síntomas de deshidratación (orina oscura, pequeñas cantidades de orina, sed excesiva, sequedad en la boca, pulso acelerado, dolores de cabeza, mareos y confusión)

## Preguntas que puede hacerle al equipo de profesionales médicos

- ¿Es probable que mi tratamiento del cáncer provoque náuseas y vómitos?
- ¿Cómo puedo prevenir las náuseas y los vómitos?
- ¿Hay medicamentos que pueda tomar para aliviar las náuseas y los vómitos?
- ¿Qué debo hacer si vomito poco después de tomar algún medicamento? ¿A quién debo llamar?
- ¿Qué puedo comer o beber para aliviar las náuseas y los vómitos?
- ¿Me puede remitir a un dietista o nutricionista registrado?
- ¿Me puede remitir a un especialista en atención paliativa (de apoyo) para que obtenga ayuda con el manejo de los efectos secundarios?
- ¿Hay alguna terapia complementaria que puede ayudar?
- ¿Qué signos o síntomas exigen que acuda a la sala de emergencia?

## OBTENGA APOYO INDIVIDUAL

Los **Especialistas en Información** de la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma, que son trabajadores sociales y educadores en salud titulados a nivel de maestría y especializados en oncología, pueden brindarle información y apoyo y comunicarlo con nuestro **Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos y dietistas registrados**.

- Llame al **800.955.4572** de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este. (Contamos con servicios de interpretación).
- Visite [www.LLS.org/especialistas](http://www.LLS.org/especialistas)

## Agradecimiento

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por:

### Holly Mills, MS, RD, CSO

Dietista especializada en oncología, John Theurer Cancer Center Hackensack University Medical Center, Hackensack, NJ

### Darci L. Zblewski, APRN, CNP

División de hematología, Grupo de enfermedades mieloides Mayo Clinic, Rochester, MN