

## Náuseas y vómitos

Las náuseas son una sensación de malestar estomacal que provoca la necesidad de vomitar. Un buen control de las náuseas puede prevenir los vómitos.

### Qué debe hacer para evitar las náuseas

- Tome medicamentos para las náuseas según las indicaciones de su equipo de atención médica.
- Coma una comida liviana antes y después del tratamiento.
- Lleve un registro de cuándo y con qué frecuencia tiene náuseas.
- Solicite a los miembros de la familia que le cocinen y mantenga las ventanas abiertas para evitar los olores fuertes.
- Use ropa holgada.
- Colóquese un paño húmedo y frío en la parte posterior del cuello.
- Notifique a su proveedor de atención médica si las náuseas persisten.

### Qué debería comer y beber cuando tiene náuseas

- Evite comer sus alimentos favoritos en los momentos que tenga náuseas.
- Beba pequeñas cantidades de líquidos claros, si los tolera bien. Luego añada a la dieta alimentos blandos y luego regrese a una dieta habitual.
- Coma pequeñas cantidades durante el día, en lugar de tres comidas opulentas.
- Siéntese derecho y coma lentamente.
- Limite los líquidos antes, durante y después de las comidas.
- Beba en sorbos durante todo el día.
- Beba bebidas frías o frescas.
- Congele su bebida favorita en una bandeja de cubitos de hielo y chupe el cubo; pruebe las paletas heladas o la gelatina.
- Coma alimentos a temperatura ambiente.
- Después de comer, evite acostarse durante dos horas. Estar erguido le ayudará con la digestión.
- Pruebe tostadas secas o galletas saladas, especialmente después de despertarse por la mañana.
- Mastique siempre bien los alimentos.
- Mastique caramelos de menta o goma de mascar.
- Haga ejercicios de relajación antes de comer. Para obtener más instrucciones, comuníquese con el Departamento de Trabajo Social.

### Qué debe evitar

- Comer cuando tiene náuseas.
- Comer alimentos con olor fuerte.
- Comer alimentos ácidos (jugo cítrico, tomates).
- Beber bebidas carbonatadas o que contengan cafeína.
- Beber bebidas alcohólicas.
- Comer alimentos grasosos o fritos.
- Comer alimentos muy dulces (caramelos, galletas, tortas).
- Comer alimentos picantes.
- Comer alimentos calientes (a temperatura).
- Forzarse a comer.
- Comer en una habitación sofocante y con aire caliente u olor a comida.

**Si necesita ayuda de inmediato, llame al 732-235-2465 y seleccione la opción que mejor satisfaga sus necesidades.**