

## MANEJO DIETÉTICO EN CASO DE NÁUSEA Y VÓMITO

- Realice comidas frecuentes y de poco volumen.
- Coma despacio.
- Mantenga el ambiente fresco, bien ventilado y libre de olores.
- Elija preparaciones frescas y alimentos que no produzcan fuertes olores: Salpicón, ceviche cocido, ensaladas.
- Enjuague su boca antes y después de comer. Puede utilizar una solución de  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal de mesa con  $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato de sodio en 1 taza de agua al tiempo.
- Coma alimentos ligeros, blandos y de fácil digestión en lugar de comidas pesadas.
- Acompañe sus comidas con alimentos secos como galletas saladas, palitos de pan o tostadas.
- La nieve de limón es un excelente alimento para control de náuseas. Para no exceder la dosis recomendada de azúcares en el día puede hacer frappés caseros con hielo y la fruta de su elección.
- Disminuya el consumo de carnes grasosas y preparaciones como fritos y empanizados.
- Los alimentos muy dulces o condimentados también pueden favorecer la náusea.
- Tome sorbos pequeños de bebidas como agua, infusiones, gelatinas entre comidas, para evitar sentirse lleno.
- Las bebidas carbonatadas como bebidas de agua con gas, en pequeños sorbos, facilitan la digestión. Una buena opción es el refresco de jengibre (Ginger Ale).
- Después de las comidas, descanse en posición semi sentado (45°) evitando acostarse inmediatamente.
- Té de jengibre (hervir 3 cm de raíz de jengibre en 100 ml de agua y a ese concentrado puede agregar agua de limón, té de manzanilla o bien en paletas caseras de hielo de limón). No debe permitir dejar llegar a náuseas sino consumir el jengibre antes de estas.
- Si la náusea ocurre durante el tratamiento de quimioterapia, vístase con ropa suelta y cómoda.
- Realice un registro de cuándo siente náuseas y qué las causa.
- Hable con su médico sobre el uso de medicamentos contra las náuseas.

### *En caso de vómito:*

- *Consuma alimentos y bebidas sólo hasta que pare el vómito.*
- *Cuando tolere los líquidos elija sopas coladas o consomé.*
- *Dividida en más tiempos de comida su día (5-7) para disminuir el volumen de alimentos por tiempo.*
- *En caso de vómito incoercible y/o datos de deshidratación, contacte a su médico tratante.*