

¿Por qué se producen?

La quimioterapia genera estímulos químicos y somáticos, que en algunos pacientes desencadenan náuseas y vómitos. La posibilidad de que aparezcan y su intensidad dependen del tratamiento empleado, de la dosis administrada y de la susceptibilidad de cada persona.

Generalmente las náuseas y los vómitos pueden empezar pocas horas después del tratamiento y duran poco tiempo. Con algunos medicamentos pueden aparecer de forma más tardía, a los 2 o 3 días del tratamiento (emesis tardía). En algunos pacientes aparecen antes de iniciar la administración (emesis anticipatoria).

¿Cómo puedo prevenirlas o aliviarlas?

- Reparta la comida en **pequeñas cantidades**, 5-6 veces al día.
- Procure sentarse a comer en un ambiente relajado, con ropa que no le apriete.
- Es aconsejable tomar las **comidas a temperatura ambiente** o frescas, ya que las calientes pueden favorecer la aparición de náuseas.
- Coma despacio, masticando bien los alimentos.
- **Evite:** Tomar líquidos en las comidas. Olores desagradables y fuertes (es preferible que en los días inmediatos al tratamiento, otra persona se encargue de preparar las comidas). Comidas ricas en grasas (frituras, salsas, quesos grasos, leche entera,...) ya que dificultan la digestión.
- Descanse después de cada comida, **preferiblemente sentado**, al menos durante una hora.
- Si las náuseas son un problema por las mañanas, trate de comer alimentos secos, como cereales, pan tostado o galletas, frutos secos, antes de levantarse (no haga esto si nota la boca o la garganta irritada o seca).
- Mantenga una correcta higiene bucal, para evitar las molestias por sabor y la candidiasis bucal.

¿Existe tratamiento?

Habitualmente 30 minutos antes de comenzar la quimioterapia, se le administran unos medicamentos contra los vómitos, llamados antieméticos. Si comienza con náuseas al llegar al hospital, coméntelo con el médico para que le pautе tratamiento si lo considera oportuno. Asimismo, le prescribirá tratamiento para su domicilio si fuera necesario.

Si necesita más información consulte a su farmacéutico del hospital en el Teléfono: 911912840

