

## RECOMENDACIONES EN NÁUSEAS Y VÓMITOS

**¿QUÉ SON?** Las náuseas son una sensación desagradable en el estómago que suele producirse antes de vomitar (aunque no siempre que se tienen náuseas se vomita).

**¿QUÉ SON?** Los vómitos son contracciones fuertes de los músculos del estómago que hacen que el contenido del mismo suba y salga por la boca.

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Si es usted quien cocina, mantenga el ambiente ventilado, libre de humo y olores de cocina. Si los olores le marean, no tema pedir a un familiar o amigo que le prepare la comida
- Durante las comidas deje una ventana abierta para que entre aire fresco o use un ventilador.
- Mastique lentamente. Tómese el tiempo que necesite para comer.



Mastique lentamente y tomese el tiempo que necesite para comer.

- Utilice ropa cómoda, evite prendas de vestir ajustadas (cinturón, botones, corbatas...)
- Si necesita viajar largas distancias para someterse al tratamiento, no olvide llevarse alimentos para tomarlos durante el camino o al regreso.
- Si vomitó lávese los dientes y la boca después. Una buena higiene de la boca le ayudará a evitar infecciones.
- Después de vomitar (aproximadamente 1 hora después) tome pequeños sorbos de líquidos o chupe cubitos de hielo: esto le calmará el estómago.
- Evite acostarse inmediatamente después de las comidas.
- Tome la medicación (Ondansetron, Primperan) como le ha dicho tu médico. No espere a tener náuseas
- **No espere tener las mismas reacciones o efectos secundarios que otra persona que también se está tratando. Cada persona es diferente.**

## RECOMENDACIONES DIETETICAS

- Comer poca cantidad y frecuentemente: 5-6 comidas al día, blandas, fácilmente digeribles y apetecibles. Evitar grasas.
- Aproveche el momento del día en que tiene más apetito para comer aquellos alimentos que tienen mayor aporte de proteínas y calorías.
- Cuando tenga malestar o náuseas no se obligue a comer. Respire profunda y lentamente.
- Intente realizar comidas de pequeño volumen.
- **Mínimo 4 vasos de agua al día**

### DIETA PROGRESIVA

#### 1º PASO

- **Desayuno:** Infusión de menta (con o sin azúcar)
- **Media Mañana:** Yogur líquido
- **Comida:** Sopa de arroz o pan o puré de verduras y zumo de frutas
- **Merienda:** Infusión de menta con azúcar
- **Cena:** Sopa de arroz o pan o puré de verduras y zumo de frutas
- **Antes de irse a dormir:** Yogur líquido

#### SI EXISTE BUENA TOLERANCIA, CONTINUAR AL 2º PASO:

- **Desayuno:** Papilla de cereales
- **Media mañana:** Yogur líquido
- **Comida:** Puré de verduras, pollo o pescado blanco hervido
- **Merienda:** Papilla de cereales
- **Cena:** Puré de verduras, pollo o pescado blanco hervido
- **Antes de irse a dormir:** Yogur líquido

#### SI EXISTE BUENA TOLERANCIA, CONTINUAR AL PASO SIGUIENTE: 3º PASO:

- **Desayuno:** Infusión o zumo o yogur con galletas tipo María o papilla de cereales
- **Media mañana:** Yogur líquido con tostadas y jamón cocido o pechuga de pavo o jamón país
- **Comida:** Sopa de pasta clarita o pasta y/o arroz (hervida con aceite de oliva) o verdura (cocida en puré). Pollo o pavo o pescado blanco (hervido, horno o microondas) Yogur o fruta (manzana al horno o compota de fruta o yogur)
- **Merienda:** Infusión o yogur con galletas tipo María o papilla de cereales
- **Cena:** Sopa de pasta clarita o pasta y/o arroz (hervida con aceite de oliva) o verdura (cocida o en puré). Pollo o pavo o pescado blanco (hervido, horno o microondas) Yogur o fruta (almíbar, cocida, compota, horno)
- **Antes de irse a dormir:** Yogur líquido