

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