



# QUÉ PUEDO HACER SI TENGO NÁUSEAS o VÓMITOS?

## 15 recomendaciones

- 1 Come despacio y mastica bien los alimentos.
- 2 Reparte la comida en varias veces al día (5-6 veces) y tomando pequeña cantidad en cada toma.
- 3 Si las náuseas te aparecen por las mañanas, toma alimentos secos como tostadas, galletas...
- 4 Evita comidas con olores desagradables y sabores fuertes, igual que aquellas con muchas especias y condimentos.
- 5 Evita comidas ricas en grasas (fritos, salsas, quesos curados, leche entera, etc.).
- 6 Realiza actividades de relajación y de distracción (lectura, música, pasatiempos...)
- 7 Las comidas es mejor tomarlas a temperatura ambiente o frescas, pues las calientes también aumentan las náuseas.
- 8 Es mejor que en los días siguientes al tratamiento otra persona se encargue de preparar las comidas, pues el olor al cocinar puede aumentar las náuseas.
- 9 Si las náuseas y vómitos hacen que no puedas comer ni beber a lo largo del día, debes acudir al hospital.
- 10 Evita que la ropa te apriete mucho a la altura del estómago.
- 11 Bebe muchos líquidos a lo largo del día.
- 12 Descansa después de cada comida por lo menos una hora.
- 13 Son preferibles los alimentos suaves, preparados al vapor o a la plancha.
- 14 Si presentas algún vómito, no tomes nada durante la hora siguiente, para descansar el estómago.
- 15 No olvides tomar la medicación que te haya mandado tu oncólogo.