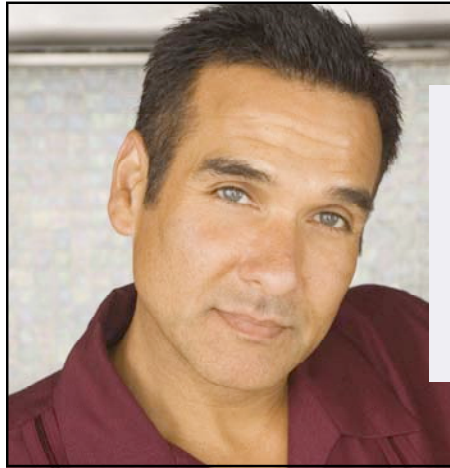


# Consejos para cuando tenga náuseas y vómitos

(What To Do About Feeling Sick to Your Stomach and Throwing Up)



“Hablé con mi doctor para estar seguro que sabía cuándo tomar mi medicina. La medicina me hizo efecto y no sentí más náuseas. Al sentirme mejor pude disfrutar más tiempo con mi familia”. –José Alberto

## Consejos para prevenir náuseas y vómitos:

- Coma alimentos fáciles de digerir. Vea la lista al otro lado de esta hoja.
- Coma 5 ó 6 comidas pequeñas cada día, en vez de 3 comidas grandes.
- Coma y beba despacio.
- Camine un poco después de comer. O por lo menos quédese sentado derecho en vez de acostarse.
- **No coma** alimentos de temperatura muy caliente o muy fría. No debe comerlos si le causan malestar en el estómago.

**Beba suficiente líquido durante el día. Esto evitará que se sienta débil. También evitará que se deshidrate (lo que significa que ha perdido demasiado líquido del cuerpo).**

**Hable con su doctor o enfermera para saber qué medicinas pueden ayudarle. Asegúrese de entender cómo tomar las medicinas.**



## **Alimentos y bebidas para cuando sienta malestar en el estómago:**

### **Sopas (líquidos claros):**

- Caldo claro, como de pollo, vegetales o carne de res (*Clear broth—chicken, vegetable or beef*)

### **Bebidas (líquidos claros):**

- Soda (gaseosa) clara con sabor a jengibre, como Canada Dry® (*Clear soda with ginger ale flavor, such as Canada Dry®*)
- Jugo de arándano agrio o uva (*Cranberry or grape juice*)
- Bebidas para mantenerse hidratado, como Pedialyte® (*Oral rehydration drinks, such as Pedialyte®*)
- Té (*Tea*)
- Agua (*Water*)

### **Comidas principales y comidas pequeñas:**

- Pollo a la plancha u horneado, sin el pellejo (*Broiled or baked chicken, without skin*)
- Galletas saladas o de sal (*Crackers*)
- Sémola de trigo o cereal de arroz (*Cream of wheat or rice cereal*)
- Fideos (*Noodles*)
- Avena (*Oatmeal*)
- Papas hervidas, sin cáscara (*Boiled potatoes, without the skin*)
- Pretzels (*Pretzels*)
- Arroz blanco, no integral (*White rice, not brown*)
- Tostadas de pan blanco, no de trigo ni centeno (*White toast, not wheat or rye*)

### **Frutas y dulces**

- Pastel “Angel food” (pastel blanco esponjoso hecho de claras de huevo) (*Angel food cake*)
- Duraznos (melocotones) enlatados (*Canned peaches*)
- Gelatina, Jell-O® (*Gelatin, Jell-O®*)
- Paletas heladas (*Popsicles*)
- Helado, sorbete o nieve sin leche (*Sherbet*)
- Yogur (*Yogurt*)

## **Siga estos consejos los días que recibe tratamiento:**

- Aprenda cuándo es su mejor momento para comer y beber. A algunas personas les ayuda comer una pequeña merienda antes del tratamiento. Otras evitan comer o beber antes del tratamiento porque las hace sentir mal.
- Escuche música o una cinta de relajación antes del tratamiento. Esto le ayudará a relajarse.

## **Hable con su doctor o enfermera para saber:**

1. Por cuáles problemas debe llamarlos.
2. Cómo debe tomar la medicina para prevenir náuseas y vómitos.
3. Cuánto líquido debe tomar cada día.

## **Si usted no habla inglés pida un intérprete.**

### **Servicios gratis para obtener más información**

Instituto Nacional del Cáncer  
(National Cancer Institute)  
Servicio de Información sobre el Cáncer  
(Cancer Information Service)

Teléfono (se habla español):  
1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

TTY (sólo en inglés): 1-800-332-8615

Internet en español: [www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)  
(en inglés: [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov))

Hablar con especialistas por Internet  
(sólo en inglés): [www.cancer.gov/help](http://www.cancer.gov/help)



Publicación N° 07-6263 (S) de NIH  
Impreso en septiembre de 2007

