

SI TIENE NÁUSEAS Y/O VÓMITOS

CONSULTA DE ENFERMERÍA SERVICIO DE HEMATOLOGÍA



**CENTRO DE ACTIVIDADES AMBULATORIAS
PLANTA 3ª / BLOQUE D**

*Esta guía ha sido elaborada por el personal de Enfermería
del Servicio de Hematología*

Hospital Universitario “12 de Octubre”

Teléfonos de contacto:

- ✓ **Consulta de Enfermería: 917792326**
- ✓ **Consulta de Enfermería pretransplante: 917792301**
- ✓ **Hospital de Día: 917792327**
- ✓ **Planta Hematología: 913908047**

Edición 1

Fecha: 26/12/2018

Servicio de Hematología y Hemoterapia

Nº de Registro 389 - Aprobado por el CTCI

SI



- ➔ Use **ropa holgada** que no le comprima ni la cintura ni la tripa
- ➔ **Repose después de las comidas**, pero sentado o incorporado, NUNCA TUMBADO.
- ➔ Haga **comidas pequeña y frecuentes**.
- ➔ Mastique bien, y **coma despacio**.
- ➔ Tome los alimentos a temperatura ambiente o fríos.
- ➔ **Beba fuera de las comidas**, líquidos fríos y a pequeños sorbos.
- ➔ Tome preferiblemente alimentos secos, como pan tostado y galletas, también sorbetes, helados, yogur y frutas y verduras cocidas.
- ➔ Reduzca el café, té y bebidas gaseosas.

NO

- ➔ No cocine usted mismo si puede evitarlo.
- ➔ No coma en lugares con olores penetrantes a perfumes, comidas, pinturas, etc., u olores desagradables.
- ➔ No tome comidas abundantes.
- ➔ **No coma alimentos grasos, fritos, ácidos, muy dulces o muy condimentados**, o con mucho aroma.
- ➔ No tome alimentos muy calientes.
- ➔ No tome alimentos flatulentos (coliflor, brócoli, legumbres).
- ➔ No beba durante las comidas ni inmediatamente antes o después.
- ➔ No coma sus comidas favoritas cuando tenga náuseas.

Si tiene náuseas por las mañanas: Pruebe a tomar antes de levantarse alimentos secos, como galletas, tostadas o cereales.

Si vomita durante la sesión de quimioterapia: No coma ni beba en las 2 horas previas.

Si vomita de forma repetida: No beba ni coma en unas 2 horas.

Después empiece a consumir zumos no ácidos, infusiones, consomé o caldo de verduras en muy pequeñas cantidades (1-2 cucharadas) cada 10-15 minutos.

Si no aparecen de nuevo los vómitos, empiece a introducir en pequeñas cantidades leche, batidos, puré de patatas o verduras, a los que luego puede ir añadiendo carne o pescado, para ir volviendo poco a poco a su dieta habitual.



La tensión y ansiedad empeoran la sensación de náusea. Trate de descansar y relajarse y no piense que en el siguiente ciclo va a tener náuseas o vómitos. Ideas para relajarse: escuche música tranquilizante, lea un libro interesante, tome un baño caliente...

Consulte con su Médico / Enfermera:

- ❖ **Si las náuseas o los vómitos son repetidos o intensos**, existen medicamentos para evitarlos o disminuirlos.
- ❖ **Si las náuseas y/o vómitos causan dolor o sangrado**