
Atención del cáncer: cómo controlar las náuseas y los vómitos

Las náuseas y los vómitos son efectos secundarios frecuentes del tratamiento contra el cáncer. Entre los tratamientos, se incluyen la quimioterapia, la terapia dirigida y la radioterapia. Cuando el tratamiento del cáncer afecta las células normales además de las células cancerosas, pueden presentarse efectos secundarios. En este caso, el tratamiento afecta a las células que forman el revestimiento del estómago. También afecta a la parte del cerebro que controla los vómitos.

Las náuseas son la sensación de querer vomitar. Vomitar es cuando de hecho expulsa. Esto ocurre cuando el cuerpo fuerza al alimento en el estómago a salir por la boca. Las náuseas y los vómitos pueden y deben tratarse para que usted se sienta mejor.

Las náuseas y los vómitos son frecuentes en el cáncer. Pueden deberse a muchas causas diferentes del tratamiento contra el cáncer. Por ejemplo:

- Obstrucciones en el sistema digestivo
- Tumores en el sistema digestivo, en el hígado o en el cerebro
- Estreñimiento
- Infección
- Ansiedad y estrés
- Falta de agua en el cuerpo (deshidratación)
- Demasiado calcio en la sangre
- Algunos analgésicos, como la morfina
- Presión extra en el líquido que rodea al cerebro y a la médula espinal

A veces, junto con las náuseas y los vómitos, se presentan dolor abdominal y cólicos. Los síntomas pueden ser leves y desaparecer por sí solos. Otras veces pueden ser graves. Los síntomas pueden tratarse.

Náuseas y vómitos con el cáncer

Las náuseas y los vómitos pueden ocurrir antes, durante o después de los tratamientos de cáncer. Se pueden usar muchos medicamentos para prevenir y tratar las náuseas y los vómitos.

Si no se tratan, los vómitos pueden ser graves. Puede cambiar el equilibrio químico y de fluidos del cuerpo. Hasta podría impedir que reciba tratamiento contra el cáncer. Llame al proveedor de atención médica inmediatamente ante cualquiera de las siguientes situaciones:

- Náuseas o vómitos que duran 24 horas o más
- Los vómitos parecen sangre o granos de café oscuros

- No puede tomar sus medicamentos para las náuseas (medicamentos antieméticos)
- Los medicamentos antieméticos no funcionan
- Tiene dificultad para retener los líquidos o no comió por más de dos días
- Se marea o se siente aturdido o confundido
- La orina se torna muy oscura o deja de orinar

Hable con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de que los tratamientos contra el cáncer le causen náuseas y vómitos. Pregunte cómo puede prevenir estos problemas. Pregunte sobre la mejor manera de controlarlos. Asegúrese de tener las recetas que necesita. Es importante que sepa cómo y cuándo tiene que tomar los medicamentos para las náuseas. También debe saber cuándo llamar al proveedor de atención médica.

Los medicamentos pueden ayudar

Muchas veces, se pueden tratar las náuseas o los vómitos con medicamentos llamados antieméticos.

Puede tomar estos medicamentos antes o después del tratamiento. Es posible que tenga que probar diferentes tipos o combinaciones de estos medicamentos para sentirse mejor. Pero, en la mayoría de los casos, las náuseas y los vómitos se pueden controlar e incluso prevenir.



Consejos sobre alimentación

-
- Si tiene medicamentos para controlar las náuseas, tómelos según le hayan indicado. Si le indicaron que tome los medicamentos cuando sea necesario, tómelos a la primera señal de náuseas. No espere a que empiecen los vómitos.
 - No ingiera comidas con mucha grasa o aceite.
 - Coma porciones pequeñas y refrigerios a lo largo del día. Las náuseas pueden empeorar si el estómago está vacío.
 - Coma alimentos que estén a temperatura ambiente o más fríos para evitar los olores fuertes.
 - Coma alimentos secos, como tostadas, galletas saladas o pretzels. También coma alimentos ligeros y frescos, como puré de manzana o bebidas heladas. También son buenas las comidas blandas, como avena, puré de papas, papas al horno, pollo sin piel.
 - Intente seguir tomando bebidas transparentes de a sorbos pequeños. También puede comer trozos de hielo, gelatina o paletas heladas.

Otras maneras de sentirse mejor

- Tome un poco de aire fresco. Salga a caminar.
- Hable con un amigo, escuche música o mire televisión mientras come. Esto puede ayudarlo a evitar pensar en las náuseas.
- Haga algunas respiraciones profundas mientras espera que funcionen los medicamentos para las náuseas.
- Coma a la luz de una vela o en un ambiente que le resulte relajante.
- Siga alguna técnica, como imaginación guiada, que lo ayude a relajarse. Imagínese que está en un lugar hermoso y tranquilo. O bien, en alguno de sus lugares favoritos.