

Náuseas y vómitos

Tener náuseas (sentirse mal del estómago, como si quisiera vomitar) y vómitos (vomitar) pueden causar mucha molestia y mucho sufrimiento. Estos síntomas pueden ocurrir durante una enfermedad grave o como un problema puntual que puede tratar usted mismo.

Con frecuencia, las náuseas y los vómitos ocurren juntos, pero son dos síntomas diferentes. En ocasiones, la sensación de náuseas ocurre sola. En otros momentos, tal vez se sienta enfermo y realmente vomite (vómitos intensos de contenidos estomacales) al mismo tiempo. Las náuseas y los vómitos pueden ser temporales o pueden durar más tiempo, dependiendo de sus causas.

Otros síntomas de las náuseas y los vómitos

- Palidez (perder color en el rostro)
- Transpiración fría repentina
- Aumento de fluidos en la boca (salivación)
- Sensación de mareo constante o “mariposas” en el estómago
- Arcadas improductivas o “arcadas secas”

¿Qué puede causar las náuseas y los vómitos?

Las náuseas y los vómitos pueden producirse por muchas razones.

- Virus o infección estomacal (“virus intestinal”)
- Efectos secundarios de muchos medicamentos
- Efectos secundarios de tratamientos contra el cáncer como quimioterapia y radioterapia
- Trastornos o enfermedades estomacales como el síndrome del intestino irritable (SII)
- Mareo causado por movimiento
- Estreñimiento
- Lesiones en la cabeza, como una concusión
- Emociones como miedo y ansiedad

Problemas causados por las náuseas y los vómitos

- Pérdida del apetito
- Pérdida de peso
- Deshidratación (falta de agua)
- Desequilibrio de vitaminas y minerales
- Inactividad

¿Qué puede ayudar?

- Cuando esté mareado, siéntese en silencio . A veces, el movimiento puede empeorar las náuseas.
- Trate de evitar los olores que lo hagan sentir más mareado.
- Vaya afuera o abra una ventana para respirar aire fresco.
- Haga cosas que lo distraigan, como ver televisión.
- Beba agua o gaseosa; si vomitó varias veces, una “bebida deportiva” puede ayudarle a reemplazar los minerales esenciales mejor que el agua sola.
- Coma varias comidas en porciones pequeñas a lo largo del día, en lugar de comidas en porciones grandes menos frecuentes.
- Coma alimentos que contengan agua: sopas, té de hierbas (descafeinado), paletas heladas, sorbetes y gelatina.
- Evite comidas que puedan irritar el estómago como comidas picantes o ácidas.
- Siéntese derecho después de comer. Es más difícil digerir la comida si se acuesta.
- Considere probar medicamentos de venta libre para las náuseas como Pepto-Bismol o Emetrol.

sigue al dorso

Si tiene náuseas y vómitos con frecuencia, lleve un diario de registro de los síntomas para ayudarle al médico a comprender la razón del problema.

En el diario, responda estas preguntas:

- ¿En qué momento del día se producen las náuseas?
- ¿Hay algo que empeore las náuseas?
- ¿Hay algo que mejore las náuseas?
- ¿Las náuseas empeoran antes o después de comer?
- ¿Si vomita, cuándo lo hace?
- ¿Hay algo que produzca los vómitos?
- ¿También tiene fiebre?, ¿dolor?, ¿mareos?, ¿visión borrosa?, ¿dolor de cabeza?
- ¿Tiene otros síntomas como diarrea, estreñimiento, gases, heces negras, micción frecuente, mucha sed o sangre en la orina?

Cuándo llamar al médico:

Si intentó todo para ayudarse, pero no se siente mejor, necesita programar una cita con su médico. Existen medicamentos efectivos para las náuseas y los vómitos que el médico le puede recetar, dependiendo de sus síntomas específicos. Luego, es posible que el médico decida si se necesitan análisis para comprender con exactitud lo que sucede.

Llame a su médico de inmediato si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Vómitos con fiebre alta
- Vómitos durante más de 24 horas
- Sangre en el vómito
- Dolor abdominal agudo
- Dolor de cabeza y tortícolis
- Signos de deshidratación (falta de agua) como boca seca, orinar con menos frecuencia u orina oscura

Serie de educación para el paciente

Náuseas y vómitos

Al tratar los síntomas, usted logrará lo siguiente:

- Disfrutar de las actividades y tener más energía
- Disfrutar de los familiares y amigos
- Sentir menos estrés y ansiedad
- Dormir mejor por la noche
- Tener una mejor calidad de vida

Este material educativo fue proporcionado por el Proyecto de cuidados paliativos, una asociación entre Community Care de Brooklyn y el MJHS Institute for Innovation in Palliative Care.