

# Managing Nausea and Vomiting

## Manejo de Náuseas y Vómito

---

What is nausea and vomiting?

¿Qué es náuseas y vómitos?

Hay muchas causas diferentes de náuseas y vómitos que pueden estar relacionadas con el tratamiento de su enfermedad. Su equipo de Hospicio y de cuidados paliativos intentará descubrir la razón subyacente para ofrecer opciones de tratamiento.

- Las náuseas son una sensación desagradable que puede ocurrir en la parte posterior de la garganta o el estómago antes del vómito.
- El vómito es el vaciado del contenido del estómago.

What to report to the hospice/palliative care team?

¿Qué informar al equipo de cuidados paliativos / hospicios?

- Cantidad y frecuencia de náuseas y vómitos.
- Descripción del líquido vomitado.
- Estado mental alterado.

What can be done?

¿Qué se puede hacer?

*La buena noticia es que usted, su cuidador y el equipo de cuidados paliativos y de cuidados paliativos pueden hacer mucho*

*por las náuseas y los vómitos. Discuta con su equipo de atención médica qué opciones son las mejores para usted. Estos pueden incluir:*

- ☿ Registre qué le provoca náuseas o vómitos y qué disminuye las náuseas y / o vómitos.
- ☿ Beba bebidas gaseosas que se hayan desinflado.
- Evite los jugos (como arándano, uva, manzana)
- Beba bebidas deportivas (como Gatorade)- con los niños, use Pedialyte.
- Proporcione pequeñas cantidades de alimentos salados (como galletas saladas, caldo de pollo)
- Evite los alimentos fritos, los productos lácteos o los alimentos con olores fuertes.
- Proporcione los alimentos solicitados por el paciente en pequeñas cantidades frecuentes, ya que las comidas grandes pueden ser abrumadoras.
- Proporcione cuidado bucal frecuente.
- Evite olores fuertes como perfumes y desodorantes.
- Evite comer inmediatamente después de vomitar.
- Pruebe sorbos de agua o hielo antes de volver a comer.
- Mantener una temperatura ambiente confortable
- Aumente el flujo de aire abriendo una ventana o colocando un pequeño ventilador en la habitación.
- Pruebe terapias alternativas como masajes, imágenes guiadas o relajación muscular progresiva.
- Participe en actividades relajantes que pueden distraerte de las náuseas, como escuchar música, mirar televisión, resolver acertijos, dibujar, leer o hacer yoga.
- Evitar el estreñimiento

- Use los medicamentos según lo indique su proveedor de atención médica.

*Póngase en contacto con su equipo de cuidados paliativos o de hospicio si las náuseas / vómitos continúan.*