Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo controlar las náuseas y el vómito

Esta información le resultará útil para controlar las náuseas (sensación de que uno va a vomitar) y el vómito.

Información sobre las náuseas y el vómito

Muchas personas sufren de náuseas y vómito mientras reciben quimioterapia o radiación. Eso puede ser causado por:

- Los medicamentos de la quimioterapia que afectan las zonas del cerebro que controlan las náuseas.
- Los medicamentos de la quimioterapia que irritan las paredes de la boca, la garganta, el estómago y los intestinos.
- La radioterapia o la combinación de quimioterapia y radioterapia.
- Estrés.
- El solo pensar en la quimioterapia.

Usted podría sufrir de náuseas y vómito:

- Antes del tratamiento de quimioterapia.
- Dentro de un plazo de 24 horas después del tratamiento de quimioterapia o de radiación.
- Después de transcurridas 24 horas del tratamiento de quimioterapia o de radiación.
- Después de tomar medicamentos para prevenirlos.

Es importante controlar las náuseas y el vómito para poder comer y beber. Si no come ni bebe lo suficiente, el cuerpo no recibe las vitaminas y los nutrientes que necesita para tener la energía para recuperarse.

Cómo controlar las náuseas y el vómito

Tome medicamentos

Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le ofrezca medicamentos para prevenir o controlar las náuseas y el vómito. Si se los ofrece, él le dirá en qué momentos debe tomarlos. Esto podría ser antes, durante o después de la quimioterapia o la radiación.

Los medicamentos surten un efecto distinto en diferentes personas. Si el medicamento que tome no controla las náuseas y el vómito, dígaselo a su proveedor de cuidados de la salud. Puede que tenga que probar con otro medicamento o tomar más de uno. SU proveedor de cuidados de la salud le ayudará a buscar un medicamento

que le ofrezca mejores resultados.

Instrucciones sobre medicamentos

Si su proveedor de cuidados de la salud le da una receta de medicamentos para que se la lleve a casa, es importante seguir las instrucciones sobre la forma de tomarlos. Es probable que le diga que los tome en un horario constante, sin importar si siente náuseas o no. O bien, puede que le diga que los tome en cuanto comience a sentir náuseas. **En cualquier caso, tómeselos a la hora y no espere.**

Siga pautas para comer y beber

Pautas para beber

- Beba por lo menos de 8 a 10 tazas (de 8 onzas o 240 ml) de líquidos al día.
- Beba lentamente en pequeñas cantidades.
- No tome nada por al menos una hora antes y una hora después de comer.
- Trate de beber jugos de fruta fríos, claros y sin endulzar, como jugo de uva o bien refrescos de color claro sin gas.
- Tome bebidas sin cafeína. La cafeína deshidrata.

Pautas para comer

- Ingiera porciones pequeñas con frecuencia. Coma sus alimentos con lentitud.

- Mastique bien y siéntese en posición recta por dos horas después de comer. Eso ayuda con la digestión.
- Evite comer alimentos que tengan olor fuerte.
  - Si le molestan los olores fuertes, trate de comer sus alimentos a temperatura ambiente o fríos.
- Evite comer alimentos fritos, grasosos, cremosos, pesados o picantes.
- Trate de comer alimentos secos (como galletas saladas, cereal o pan tostado) antes de levantarse por la mañana. Eso puede prevenir las náuseas o las ganas de vomitar a secas.
- Chupe caramelos solubles, como mentas, jengibre o dulces agrios.
- Coma algo ligero antes y después de su tratamiento de quimioterapia.

Asegúrese de cepillarse los dientes y de mantener la boca limpia. Enjuáguese la boca después de vomitar.

Si tiene preguntas acerca de la comida y las bebidas, pida a su proveedor de cuidados de la salud que le programe una cita con un dietista. Un dietista le puede ayudar a comer bien durante su tratamiento y asegurarse de que obtenga los nutrientes que el cuerpo necesita.

Siga métodos de relajación para controlar el estrés

Algunos ejemplos de métodos de relajación son:

- Escuchar música
- Hacer ejercicios de respiración profunda
- Hacer yoga
- Meditar
- Ponerse una toalla húmeda con o sin aceite de menta en la nuca por 30 minutos
- Relajación muscular progresiva (PMR), un método similar al yoga que sirve para disminuir la tensión del cuerpo
- Hacer ejercicio en casa

Hacer acupresión o terapias complementarias

La acupresión es una práctica de recuperación en la que se ejerce presión en ciertos lugares del cuerpo. Sirve para calmar la tensión muscular y aumentar la circulación de la sangre. También ayuda a aliviar las náuseas y el vómito. Para aprender a hacerse acupresión por su cuenta, lea *Acupresión para las náuseas y el vómito* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting) o vea el video a continuación.

Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/acupressure-nausea para ver este video.

Las terapias complementarias (como la acupuntura, el masaje y la terapia musical) se pueden recibir junto con los tratamientos médicos tradicionales para ayudarle a relajarse y controlar las náuseas y el vómito. Para obtener más información o para programar una cita, comuníquese con el Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK al 646-449-1010.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted:

- Vomita de 3 a 5 veces dentro de un período de 24 horas.
- Toma su medicamento y todavía siente náuseas.
- Tiene preguntas o inquietudes.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Managing Nausea and Vomiting - Last updated on October 7, 2025

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center