

# Folleto Educativo para pacientes de Radioterapia Náuseas y vómitos

Las náuseas y los vómitos son unos de los síntomas más frecuentes cuando se está irradiando el abdomen superior, a veces en pelvis y si está asociado a quimioterapia.

Cuando aparezcan debe consultar a su médico al momento del control semanal para que le recete el tratamiento adecuado si es pertinente.



- Comience el día tomando alimentos secos como tostadas o galletas poco aceitosas.
- Coma en pequeñas cantidades y varias veces en el día (6 a 8 veces).
- Evite los lácteos enteros (pruebe con alimentos sin lactosa).
- Evite olores que le desagraden.
- Prefiera alimentos a temperatura ambiente y los alimentos muy calientes favorecen aparición de náuseas.
- A veces los alimentos salados se toleran mejor que los dulces.
- Evite frituras y comidas grasosas.
- Descanse después de cada comida de preferencia sentado al menos una hora.
- Coma despacio y tranquilo (haga pausas).

## VÓMITOS

- Beba agua fresca a pequeños sorbos, cada 10 a 15 min; si no lo tolera consulte a su médico/ enfermera ya que puede haber riesgo de deshidratación.
- Si se toleran los líquidos, aumente su consumo de forma progresiva
- Tras 24 horas sin vómitos inicie una dieta blanda y especialmente con alimentos cocidos.
- Prefiera alimentos ricos en potasio como acelgas y plátano.
- Use bebidas isotónicas deportistas (con minerales). Elimine el gas.

- Intente relajarse antes del tratamiento, es posible que sienta desmayos. Respire profundo y concéntrese en su respiración.
- Realice actividades que lo distraigan como leer, escuchar música, pintar, entre otros.

**Policlínico de Radioterapia sede norte:**

225757279

poliradioterapia@incancer.cl

eucoordinadorart@incancer.cl

**Policlínico de Radioterapia sede sur:**

25768176

polirtsur@incancer.cl

eucoordinadorart@incancer.cl