

### Manejando los síntomas

## Durante el tratamiento de cáncer

Los efectos secundarios de los diferentes tratamientos para el cáncer varían de persona a persona y de tratamiento a tratamiento. A continuación se presentan algunos de los efectos secundarios más comunes y sus recomendaciones para el manejo de los mismos.

### Manejo de Nauseas y Vómitos

Las náuseas y los vómitos son unos de los efectos secundarios más comunes de los tratamientos de quimioterapia. Estos pueden interferir grandemente con la ingesta de alimentos además de que puede causar deshidratación.

Para evitar la deshidratación causada por los vómitos es importante que consumas líquidos claros tan frecuente como sea posible.

Luego de un episodio de vómitos enjuágate la boca y escupe el agua.

No bebas líquidos durante 30 minutos y luego intenta consumir 4 a 8 onzas, a sorbos, de algún jugo claro como de manzana o uvas blancas por cada episodio de vómitos.



### Al comer

Sigue un patrón de alimentación de 6 comidas pequeñas al día en vez de hacer 3 comidas grandes.

Ingiera alimentos secos a lo largo del día como pan tostado y galletas de soda.

Evita alimentos que emitan olores fuertes. Prefiere alimentos a temperatura ambiente en vez de comerlos calientes. Trata de crear un ambiente tranquilo a la hora de comer, esto puede ayudarte a que la comida sea más placentera. Además, selecciona un lugar ventilado para que los olores de la comida puedan circular.

Alimentos muy dulces o grasosos puede agravar las náuseas.

Toma sorbos de jugo de frutas o bebidas deportivas a lo largo del día. De esta manera estarás añadiendo calorías y fluidos.

Los bombones de menta o de limón pueden aliviar las náuseas y quitar el mal sabor en la boca.