

### Manejando los síntomas

## Nauseas y Vómitos

*Las náuseas y vómitos pueden ocurrir en respuesta a algún tratamiento médico, pueden ser algún síntoma de alguna enfermedad o como resultado de el uso de medicamentos o suplementos. Episodios prolongados de vómitos pueden presentar un alto riesgo de malnutrición ya que promueven ingesta inadecuada de alimentos, deshidratación y pérdida de electrolitos.*

### Manejo de Náuseas y Vómitos

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 beber un sorbo de algún jugo claro como de manzana o uvas blancas. Trata de que esto constituya de 4 a 8 onzas de líquidos 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.