



CANCERcare®

800-813-HOPE (4673)

info@cancercarespanol.org

www.cancercarespanol.org

# CONSEJOS PARA CONTROLAR LAS NÁUSEAS Y AUMENTAR EL APETITO DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

La náusea es un efecto secundario común de la quimioterapia y la radiación. También puede experimentar otros síntomas, tales como la fatiga, una sensación de plenitud, un cambio en el sabor de los alimentos, o fuerte acidez estomacal.

Hable con su médico acerca de los medicamentos contra las náuseas para aliviar o prevenir los síntomas.

También hay una serie de cosas que usted puede hacer por su cuenta para ayudarse a sentirse mejor.

## CÓMO MANEJAR LA NAUSEA

Estos sencillos pasos le ayudarán a menudo a hacerle frente a las náuseas asociadas con la quimioterapia o la radiación:

- Enjuáguese la boca con frecuencia para eliminar cualquier mal sabor.
- Distráigase con música, televisión u otras actividades que disfrute.
- Use ropa suelta que no se fije ni añada estrés a su cuerpo.
- Evite los alimentos fuertemente perfumados que puedan provocar náuseas.
- Explore cómo sus papilas gustativas puedan haber cambiado. Compruebe cuáles alimentos tienen mejor sabor ahora.

## SI ACABA DE SUFRIR UN ATAQUE DE NÁUSEAS Y VÓMITOS:

- Una hora más o menos después de vomitar, intente tomar pequeños sorbos de líquido o chupe trozos de hielo. Esto ayuda a componer el estómago.
- Comer galletas o pan tostado también puede ayudar. Debido a que son suaves, estos alimentos son buenas opciones para el estómago y no causan malestar.
- Tener a alguien que se quede con usted puede brindarle el aliento que necesita para relajarse, lo que también ayuda a aliviar su estómago.





## CÓMO AUMENTAR SU APETITO

Haga todo lo posible para mantener una dieta nutritiva durante y después del tratamiento contra el cáncer. Comer bien no solo se trata de sentirse mejor. También es importante para su salud y recuperación. Sugerimos los siguientes consejos:

- Haga que la atmósfera sea más agradable durante la hora de la comida, utilizando servicios de mesa coloridos, flores o hasta música de fondo. Organice su plato de forma atractiva y adorne la comida.
- Coma platillos más pequeños con frecuencia durante el día en lugar de dos o tres comidas grandes.
- Coma meriendas saludables entre las comidas.
- Trate de crear una rutina diaria de comer comidas y meriendas a la misma hora cada día. Cumpla con este programa, incluso cuando no tenga hambre.
- Mantenga unas meriendas a mano. La gente tiende a comer más cuando la comida está disponible.

### CancerCare® Le Puede Brindar Ayuda

Fundado en 1944, CancerCare es la principal organización nacional que ofrece tanto servicios de apoyo gratuitos como asesoramiento para ayudar a los que estén enfrentando los desafíos emocionales, prácticos y financieros del cáncer. Nuestro extenso plan de servicios cuenta con consejería y grupos de apoyo por vía telefónica, por Internet, y en persona, al igual que talleres educativos, publicaciones, y asistencia económica que incluye ayuda para copagos. Todos los servicios de CancerCare son ofrecidos por parte de trabajadores sociales profesionales en oncología y expertos mundialmente reconocidos en el área del cáncer.

Para más información, visite la página web [www.cancercare.org/español](http://www.cancercare.org/español) o llame al **800-813-HOPE (4673)**.

**Facebook:** facebook.com/cancercare | **Twitter:** @cancercare



CANCERcare®

Oficina Nacional • 275 Seventh Avenue • New York, NY 10001

© 2018 CancerCare®