

Doce Consejos para evitar los vómitos por quimioterapia

1. **No se resigne a vomitar.** Los vómitos no van indisolublemente unidos a la quimioterapia y sólo es lícito aceptarlos tras intentar todos los tratamientos y técnicas posibles para aliviarlos o evitarlos.
2. **La experiencia durante la primera administración de quimioterapia es esencial para el desarrollo de náuseas y vómitos durante todo el resto del tratamiento.** No abandone la primera consulta sin tener una idea clara acerca de si debe tomar fármacos para los vómitos en casa. Si ya está con quimioterapia y ha vomitado o se ha sentido molesto por las náuseas, no olvide comentarlo durante la siguiente consulta.
3. Mantenga siempre una **actitud optimista**, sobre todo, tras la primera administración de quimioterapia. No se quede sentado "a ver si vomito", porque así lo favorecerá. Prosiga su vida laboral con normalidad si es que sigue trabajando. Si no trabaja y su estado lo permite, el día de la quimioterapia salga a pasear, de compras, a un espectáculo... Si ha de quedarse en casa, lea, alquile una película favorita que hace tiempo deseaba ver, hágase acompañar de un amigo grato...
4. **Si empieza a sentir náuseas**, aflójese la ropa, abra una ventana para dejar correr el aire, baje un poco las luces, evite ruidos, respire varias veces profunda y lentamente tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Tome su medicación y, si vomita, no haga un mundo de ello.
5. **Descanse.** Procure dormir bien antes y después de la quimioterapia. Si padece insomnio, no tema solicitar una pastilla para dormir. Procure evitar largos desplazamientos en coche, tren o avión tras la quimioterapia.
6. **Proporcione un ambiente agradable a su casa.** Sin demasiados ruidos ni luces deslumbrantes. Que esté bien ventilada y que la calefacción en invierno no sea demasiado potente.
7. **Evite los olores intensos.** Retire ambientadores. No se perfume y pida que no lo hagan el resto de personas de su casa. Si suele cocinar, mejor que alguien lo haga por usted o prepare platos fríos que desprenden menos olor. Si no fuma, no permita que los demás lo hagan a su alrededor, en el trabajo o en la casa.
8. **Evite las comidas abundantes.** Mejor ingiera varias comidas pequeñas a lo largo del día. Probablemente tolere mal los alimentos pesados, condimentados, fritos, grasos y dulces. Componga su comida con lo que su organismo le pida: para los días de náuseas son ideales las frutas, las verduras, los fiambres, los quesos suaves, los frutos secos, los yogures... Si no es bebedor habitual, evite las bebidas alcohólicas. Si es bebedor, no modifique su hábito, salvo que el alcohol le repugne.
9. **Si el agua le sabe amarga o metálica**, busque su truco. Funcionan unas gotas de limón en el agua, los zumos transparentes poco dulces como los de uva o manzana, el mosto, la tónica o la cola si se dejan un rato en el vaso para perder el gas, las infusiones y el té verde. Casi todas las bebidas, como los alimentos, se toleran mejor cuando se tienen náuseas si se toman frías de la nevera.
10. **Si suele vomitar nada más levantarse**, déjese en la mesilla, para tomar en la cama al despertarse, algún alimento seco, como galletas o tostadas. Permanezca un rato en la cama después de comerlos. Si fuma, plantéese dejarlo o reducirlo. La faringitis crónica del tabaquismo está relacionada con los vómitos a primera hora de la mañana.
11. **Si vomita ya antes de la quimioterapia**, no intente mejorar con fármacos para los

vómitos pues son inútiles. Discuta con su médico la posibilidad de tomar algún sedante suave desde dos días antes del tratamiento.

12. **Si padece vómitos tardíos**, aquellos que aparecen más de 24 o 48 horas después del fin de la quimioterapia, no deje de comentarlo con su médico. Pueden mejorar si se asocian corticoides a los antieméticos que esté tomando.