

Controlando las náuseas y vómito

La siguiente información está basada en las experiencias generales de muchos pacientes con cáncer de próstata. Su experiencia podría ser diferente. Si tiene alguna pregunta sobre los servicios de tratamiento para el cáncer de próstata que cubre su seguro médico, por favor póngase en contacto con su proveedor médico o proveedor de seguro médico.

Este material educativo ha sido posible por una beca del Departamento de Justicia de California (California Department of Justice, Antitrust Law Section), por un litigio de fondos para beneficiar a californianos que han sido diagnosticados con cáncer de próstata y sus familias.

Por favor, tómese la libertad de leer solamente las secciones de este folleto que necesite por el momento. No necesita leer todo ahora. Puede leer el resto después.

Índice

¿Qué aprenderé al leer este folleto?	4
¿Qué son las náuseas y el vómito?.....	5
¿Por qué tengo náuseas y vómito?.....	6
¿Cuándo podría tener náuseas y vómito?	8
¿Hay medicinas que puedo tomar para ayudar a controlar las náuseas y el vómito?.....	9
¿Qué puedo hacer para controlar las náuseas y el vómito?	10
¿Cuándo debo llamar a mi doctor?	13
¿Qué he aprendido al leer este folleto?.....	14
Palabras claves	15

¿Qué aprenderé al leer este folleto?

Cuando tiene **quimioterapia** para controlar el cáncer de próstata, es posible que tenga **efectos secundarios** o cambios no deseados en su cuerpo. Los efectos secundarios varían de persona a persona, y pueden ser diferentes de un tratamiento al siguiente. Algunas personas no experimentan efectos secundarios o los tienen muy leves. La buena noticia es que existen formas de controlar la mayoría de los efectos secundarios. En este folleto usted aprenderá sobre:

- Lo que son las náuseas y el vómito
- Por qué tiene náuseas y el vómito
- Cuándo podría tener este efecto secundario
- Qué medicinas puede tomar para ayudarlo a lidiar con este efecto secundario
- Cómo controlar las **náuseas y vómito**
- Cuando debe llamar a su doctor

Es importante aprender a manejar los efectos secundarios que podría tener por la quimioterapia para que pueda seguir haciendo el mayor número de sus actividades normales que sea posible.

Las palabras que aparecen en **negrita** (letras más oscuras) se encuentran en la sección de “Palabras clave” al final del folleto.

¿Qué son la náusea y el vómito?

Las **náuseas** y el **vómito** generalmente suceden al mismo tiempo pero también pueden presentarse por separado. La náusea es una sensación incómoda en la parte de atrás de la garganta y el estómago. Esta sensación puede hacerlo vomitar.

Algunas personas usan la expresión “sentir asco” o “tener el estómago revuelto” para referirse a la náusea. Cuando tiene náusea, podría también tener otros **síntomas** (señales de estar enfermo) como tener más saliva en la boca, sentirse mareado, tener dificultad para tragar, tener cambios en la temperatura de su cuerpo y su corazón podría latir más rápido.

Algunas personas se refieren al vómito como “devolver el estómago”. El vómito ocurre cuando los músculos del estómago se contraen fuertemente. Esto causa que el contenido del estómago suba y salga por la boca. El vómito puede ocurrir aunque no tenga náuseas.

En ocasiones las personas presentan las **arcadas**. Las arcadas son el intento de vomitar sin que salga nada del estómago. Otras expresiones que se usan para describir las arcadas son “tener asco” o “ganas de vomitar.”



¿Por qué tengo náusea y vómito?

Su cerebro le dice si es que tiene náuseas y si necesita vomitar. Hay muchas cosas distintas que le pueden decir a su cerebro que lo haga “sentir ascos” (náuseas) o que “devuelva el estómago (que vomite.)



Los olores, sabores, la ansiedad, el dolor o el movimiento pueden hacerlo sentir mal y causar vómito.

Las náuseas y el vómito son el segundo efecto secundario más común de la quimioterapia (el más común es la **fatiga** o cansancio.) La mayoría de las medicinas de quimioterapia causan náuseas y vómito. Cuántas náuseas o vómitos tenga depende de:

- El tipo de medicinas de quimioterapia que le den
- La **cantidad** (o **dosis**) de quimioterapia que le den
- La frecuencia con la que se le administra la medicina de quimioterapia
- Si se le administra la medicina de quimioterapia por la vena (vía intravenosa o IV por sus siglas en inglés) o por la boca (vía oral)

Si está tomando más de una medicina de quimioterapia, es más probable que tenga náuseas o vómitos.

Antes de empezar su tratamiento de quimioterapia, hable con su doctor o equipo de cuidado médico sobre cuál medicina de quimioterapia estará tomando y saber si podría causarle náuseas o vómitos.

La buena noticia es que hay muchas medicinas que pueden ayudarle a prevenir o controlar las náuseas y vómitos.

¿Cuándo podría tener náuseas y vómito?



Los efectos secundarios varían de persona a persona, y pueden ser diferentes de un tratamiento al siguiente. Las náuseas y vómitos pueden ocurrir:

- Entre los primeros minutos y varias horas después de recibir la quimioterapia. Esto se conoce como **náuseas y vómitos agudos**. Las náuseas y vómitos agudos desaparecen dentro de las primeras 24 horas.
- Después de las primeras 24 horas después de recibir su quimioterapia. A esto se le conoce como **vómito diferido**. El vómito diferido puede durar por varios días.
- Antes de su tratamiento de quimioterapia. Esto se conoce como **vómitos o náuseas anticipatorios**. Esto puede suceder cuando usted recuerda que tuvo náuseas y vómito la última vez que recibió su medicina de quimioterapia. Su cuerpo recuerda esto y usted se siente mal nuevamente aunque aún no haya recibido su medicina de quimioterapia. Las náuseas o vómitos podrían no incomodarlo o podrían ser tan intensos y no permitirle hacer las cosas que son importantes para usted. Recuerde que hay medicinas que le pueden ayudar a sentirse mejor.

¿Hay medicinas que puedo tomar para ayudar a controlar las náuseas y el vómito?



Si, las hay. Hoy en día, hay muchas medicinas que puede tomar para prevenir las náuseas y vómitos. Estas medicinas se conocen como **anti-nausea** o **antieméticos**. No hay medicina que pueda controlar las náuseas y vómitos todo el tiempo. Esto es debido a que la quimioterapia afecta a cada persona de diferente manera. Su doctor y equipo de cuidado médico podrán:

- Ayudarle a encontrar la mejor medicina anti-nausea para usted.
- Monitorearlo durante y después de su tratamiento de quimioterapia para ver cuánto le está ayudando la medicina anti-nausea
- Trabajar con usted para prevenir las náuseas y el vómito.

La meta es evitar que tenga náuseas y vómitos. Por lo general comenzará a tomar medicina para prevenir las náuseas y vómitos antes de empezar con la quimioterapia. Usted tendrá que tomar esta medicina por el tiempo que sea necesario.

¿Qué puedo hacer para controlar las náuseas y el vómito?

Así como el tratamiento de cada paciente con cáncer es diferente, la forma en la que la que cada persona responde al tratamiento también es diferente. Mientras que una persona puede tener náuseas y vómitos, puede ser que otra no. Sin embargo, hay cosas que usted puede hacer para ayudarle a lidiar con este efecto secundario del tratamiento.

- Coma porciones de comida pequeñas todo el día en lugar de tres comidas grandes. Por ejemplo, desayune a las 8 am, coma un bocadillo a las 10 am, almuerce a mediodía, coma otro bocadillo a las 2 pm y después cene a las 5 pm.
- Tome líquidos al menos una hora antes o después de la comida en lugar de hacerlo junto con la comida.
- Coma y tome líquidos despacio.
- Consuma comidas que son ricas en carbohidratos como las pastas, panes, cereales y hotcakes.
- Consumir comidas frías o a temperatura ambiente en lugar de comidas calientes podría ser más agradable porque tienen menos olor.
- Mantenga galletas saladas cerca y cómalas cuando se levante por la mañana para ayudarle a desviar la sensación de náusea.

- Evite las comidas picantes como los chiles o comidas hechas con chile o sala picante.
- Evite los dulces, comida frita y grasosa (como pescado frito, pollo frito, papas a la francesa, nieve o productos lácteos altos en grasa), y comidas ácidas (como tomates y frutas cítricas.)
- No tome café, té o alcohol.
- Coma dulces de menta o ácidos. No coma dulces con sabor ácido si tiene fuegos en la boca (pequeñas cortadas o úlceras que aparecen en sus labios o boca durante su tratamiento de quimioterapia.)
- Evite estar cerca de olores que le molesten, como olores de comida, humo de cigarrillo o perfumes.
- Use ropa suelta y cómoda.
- Trate de no comer su platillo favorito los días que reciba la quimioterapia. Las náuseas y vómitos podrían hacer que le dejen de gustar estas comidas.
- Respire profundo y despacio por la boca cuando no se sienta bien.
- Descanse, pero no se acueste por lo menos en dos horas después de haber comido.
- Hable con su doctor y equipo de cuidado médico sobre las medicinas que puede tomar para ayudarle a controlar las náuseas y vómitos.

- Si su doctor le da una medicina anti-nausea, tómelas una hora antes de comer. Esto le ayudará a que tenga ganas de comer.

Plan para controlar las náuseas y el vómito

- ¿Qué medicinas anti-nausea le ha dado su doctor? Anótelas aquí:

- ¿Cuándo necesita tomar su medicina anti-nausea?

- ¿Qué le provoca asco o “ganas de vomitar?”

- ¿Cómo puede comunicarse con su doctor o equipo de cuidado médico si necesita ayuda?

¿Cuándo debo llamar a mi doctor?



Las náuseas y vómitos pueden ser causados por otras cosas aparte de su medicina de quimioterapia. Usted debe llamar a su doctor si:

- Continúa teniendo náuseas y vómitos aún después de estar tomando la medicina anti-nausea.
- Las náuseas no le permiten comer.
- Vomita de cuatro a cinco veces en un periodo de 24-horas.
- Siente el estómago inflamado.
- Tiene dolor o inflamación del estómago antes de las náuseas o vómitos.
- Lo que vomita parece granos de café.

Si tiene cualquiera de estos síntomas, hable con su doctor o equipo de cuidado médico. Existen medicinas y tratamientos que pueden ayudarle a sentirse mejor. Es importante que hable con su doctor o equipo de cuidado médico sobre cualquier efecto secundario que tenga durante o después de su tratamiento. Su equipo de cuidado médico puede ayudarle a tratar estos problemas.

Nombre del doctor	
Número del consultorio del doctor	
Número de localizador del doctor	

¿Qué aprendí al leer este folleto?

En este folleto, usted aprendió sobre:

- Lo que son las náuseas y el vómito
- Por qué tiene náuseas y el vómito
- Cuándo podría tener este efecto secundario
- Qué medicinas puede tomar para ayudarle a lidiar con este efecto secundario
- Cómo controlar las **náuseas y vómito**
- Cuando debe llamar a su doctor

Si tiene alguna pregunta, por favor hable con su doctor o equipo de cuidado médico. Es importante que entienda lo que está pasando con su tratamiento para cáncer de próstata. Este conocimiento le ayudará a cuidarse mejor y a sentirse con más control para que pueda aprovechar al máximo su tratamiento.

Palabras claves

Anti-nausea o **antieméticos**: un tipo de medicina que previene o controla las náuseas o vómitos causados por el tratamiento de quimioterapia.

Arcadas. el intento de vomitar sin lograr que salga nada del estómago.

Cantidad: dosis.

Dosis: la cantidad de medicina que toma.

Efectos secundarios: cambios no deseados en su cuerpo causados por el tratamiento para el cáncer de próstata.

Fatiga: cansancio físico o mental.

Fuegos en la boca: pequeñas cortadas o úlceras que aparecen en sus labios o boca durante su tratamiento de quimioterapia.

IV o intravenosa: medicinas que se le administran por medio de una aguja en su vena.

Nausea: una sensación molesta en la parte de atrás de su garganta y estómago que cause vómito.

Náuseas y vómitos agudos. náuseas y vómitos que ocurren de algunos minutos a 24 horas después de recibir su tratamiento de quimioterapia.

Quimioterapia: un tratamiento para cáncer de próstata, el cual trata todo su cuerpo con potentes medicinas anti-cáncer para destruir muchas de las células del cáncer de próstata.

Síntomas: una señal de que está enfermo.

Vómito: ocurre cuando los músculos del estómago se contraen fuertemente. Esto causa que el contenido del estómago suba y salga por la boca.

Vómito diferido: náuseas y vómitos que ocurren 24 o más después de recibir su tratamiento de quimioterapia.

Vómitos o náuseas anticipatorios: náuseas o vómitos que ocurren antes de que reciba su tratamiento de quimioterapia.