



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el paciente con nauseas y vómitos”

INTRODUCCIÓN

Los mecanismos por los cuales se produce el vómito son muy diversos y responden a la estimulación del llamado centro del vómito, situado a nivel cerebral.

Los vómitos pueden asociarse a consecuencias negativas para la salud como: deshidratación, desnutrición, daño de la mucosa esofágica (esofagitis) y de la dentadura, e infecciones respiratorias por el paso de pequeñas cantidades del vómito a los pulmones entre otros.

Las nauseas y vómitos son síntomas gastrointestinales frecuentes, podemos encontrarlos en: pacientes que reciben tratamiento con quimioterapia, con patología gastrointestinal como la gastroenteritis aguda, obstrucción intestinal, gastritis etc, ante cuadros de vértigo o infecciones del sistema nervioso central y también en mujeres embarazadas, especialmente durante el primer trimestre.

OBJETIVOS

- Minimizar la presencia de las nauseas y vómitos en la medida de lo posible.
- Evitar las complicaciones asociadas.

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Medidas higiénicas

- Trate de no cocinar usted mismo. Evite oler los alimentos mientras se están cocinando.
- Procure comer en un ambiente tranquilo y descanse después de comer, en posición sentada o incorporada, al menos durante una hora u hora y media.
- Fraccione la dieta en 5 - 6 tomas al día de poco volumen, las grandes cantidades aumentan las nauseas y los vómitos.

2. Recomendaciones dietéticas

- Consuma alimentos de textura blanda y fácil digestión, espesa o seca y suavemente condimentada.
- Evite la toma de alimentos ricos en grasas, fritos, ácidos, muy dulces o muy condimentados y con olores fuertes.
- Seleccione alimentos de fácil digestión y secos; como galletas, pan tostado ó cereales secos.
- Limite el aporte de alimentos ricos en grasas.
- Haga tomas frecuentes de pequeños bocadillos o aperitivos con tostadas o galletas y sorbetes de frutas, helados o gelatinas, entre las comidas principales.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el paciente con nauseas y vómitos”

- Consuma los alimentos fríos o a temperatura ambiente (las comidas calientes favorecen las nauseas).
- Ingiera los líquidos entre las comidas. Las bebidas carbonatadas tomadas a pequeños sorbos ayudan a digerir. No abuse de los caldos salados pues solo aportan agua y minerales; la limonada alcalina añade además glucosa.

En caso de vómitos persistentes o severos es imprescindible asegurar un adecuado estado de hidratación y no forzar la ingesta, acuda a su centro sanitario para que lo evalúe el equipo médico.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Yogur. - Pan tostado o galletas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bocado de jamón cocido con queso fresco. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con zanahorias. - Merluza con patata cocida. - Pan. - Compota de pera. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré o batido de frutas con cereales y yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verduras. - Pollo a la plancha con patata asada. - Pan. - Natillas.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Cuando los nauseas y los vómitos son difíciles de controlar con recomendaciones generales, su médico puede prescribirle tratamientos farmacológicos específicos y orientados, en la medida de lo posible, a la causa responsable de dichos síntomas.

Existen varios grupos de fármacos para los vómitos que pueden ayudarle a controlar los síntomas cuando son severos. Consulte con su especialista (medico o farmacéutico) para que le aconsejen al respecto.