

Recomendaciones Útiles: NÁUSEAS Y VÓMITOS

¿QUÉ SON LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS Y QUÉ LOS PUEDEN CAUSAR?

La náusea es la sensación de tener ganas de vomitar. El vómito es la salida violenta del contenido del estómago a través de la boca.

Las causas más comunes incluyen: la ingesta de alimentos en mal estado, sufrir vértigos o mareos, algunos medicamentos, migrañas, la ingesta de alcohol, el embarazo o padecer reflujo.

¿QUÉ CONSEJOS PUEDEN AYUDAR A ALIVIAR LOS SÍNTOMAS?

- Para evitar contagios se deberán extremar las medidas de higiene. El lavado de manos tanto de la persona enferma como del resto de los miembros de su familia, es la medida preventiva más eficaz. Es especialmente importante hacerlo antes de preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
- Hay que asegurar que se ingiere suficiente cantidad de líquido y evitar la deshidratación.
 - ✓ Agua: Puede ponerle zumo de limón.
 - ✓ Infusiones y caldos
 - ✓ Agua de arroz: Se hierve un litro de agua con un puñado de arroz durante treinta minutos, se cuela y se deja enfriar antes de tomarlo.
También se puede preparar del mismo modo el Agua de zanahoria
 - ✓ Suero casero: En un litro de agua se ponen:
 - + Dos cucharadas soperas de azúcar
 - + Media cucharilla de sal
 - + Media cucharilla de bicarbonato
 - +Una taza de zumo de limón.



Cualquiera de estas preparaciones puede guardarse un máximo de 24 horas en la nevera.



Por norma general aunque las bebidas para reponer sales minerales y agua que se utilizan en la actividad física intensa no son óptimas. podrían ser suficientes en personas sanas.

DIETA

- Se recomienda esperar 1 hora tras el vómito antes de tomar nada. Iniciar la dieta con líquidos a pequeños sorbos cada 10-15 minutos. Se podrá aumentar la frecuencia y la cantidad si hay buena tolerancia. En el caso de que se repita el vómito, reiniciar el proceso.
- Se deberá empezar a comer poco a poco, se sabe que los ayunos prolongados no son recomendables. Además de beber líquidos en cantidad suficiente se ha de comenzar con comidas blandas y suaves que le resulten agradables, como arroz hervido, crema de arroz o arroz con agua de zanahoria, pan blanco, pasta blanca, carnes de ave y caldos/sopas. Por norma general evitar alimentos muy grasos, pesados y picantes.
- Distribuir la ingesta en 5-6 comidas día, raciones pequeñas y más frecuentes.
- Es importante disminuir la actividad física, se recomienda descansar.



¿CUÁNDO CONSULTAR POR SU PROFESIONAL SANITARIO/A?

- ⚠ Si tiene un dolor abdominal intenso
- ⚠ Si además del dolor abdominal, su temperatura corporal es mayor a 37°C durante más de 24h.
- ⚠ Si los vómitos presentan sangre roja o heces.
- ⚠ Si presenta vómitos persistentes, más de 5 vómitos en 12 horas.
- ⚠ Si la intensidad de las náuseas y vómitos impiden ingerir alimentos, incluso líquidos.
- ⚠ Si tiene verdadero malestar general, mareos, piel pálida, boca seca...
- ⚠ Si observa disminución clara de la frecuencia en la que orina y el color de la orina es amarillo intenso.

