

Nausea and Vomiting (sick to your stomach/throwing up)

Nausea (feeling like you are going to throw up) and vomiting (throwing up) may be caused by:

- cancer
- cancer treatments such as:
 - chemotherapy
 - radiation to some areas of the body
- medications
- food smells, perfumes and other odors.

Preventing nausea is important. It is more difficult to stop it once it starts. Taking your medications as prescribed is very important. If you can not afford to buy these medications talk to your nurse.

Tips to help with nausea:

- Choose cold or room temperature foods. They may be easier to eat since they don't smell as much as hot foods.
- Limit your intake of fried, spicy or very sweet foods.
- Stay away from the kitchen when food is being prepared. Ask your friends and family to help with food preparation.
- Drink through a straw to reduce the smell of your drink.
- Sip on fluids throughout the day to prevent dehydration. This is very important if you are vomiting.

Náusea y Vómito

La náusea (sensación de querer vomitar) y vomitar pueden ser causados por:

- el cáncer
- tratamientos para el cáncer como:
 - Quimioterapia
 - Radiación en algunas partes del cuerpo
- medicamentos
- olores de comidas, perfumes y otros olores.

Prevenir la náusea es importante. Es más difícil detenerla una vez que comienza. Tomarse la medicina tal como fue recetada es muy importante. Sí usted no tiene dinero para comprar esta medicina, hable con su enfermera.

Consejos que le ayudarán a controlar la náusea:

- Elija alimentos a temperatura ambiente. Pueden ser más fáciles de comer ya que los olores no son tan fuertes como en los alimentos calientes.
- Limite el consumo de alimentos fritos, con muchas especies o comidas muy dulces.
- Manténgase fuera de la cocina cuando se este preparando los alimentos. Pida ayuda de sus amigos para preparar sus alimentos.
- Beba a través de una pajilla/pajita para reducir el olor de su bebida.
- Beba sorbos de líquidos durante el día para prevenir la deshidratación. Esto es muy importante sí usted está vomitando.

Nausea and Vomiting (sick to your stomach/throwing up)

- Eat smaller amounts more often. You may feel more nauseated when your stomach is empty.
- Eat dry starchy foods such as crackers, plain rice, toast and pretzels.
- Sip ginger tea or gingerale.
- Avoid lying down for 30 to 60 minutes after eating.
- Get some fresh air. An open window or a fan will help move the air and remove odors.

Managing Nausea

Your doctor may prescribe one or more medications to control nausea. Here are a couple of things to remember:

- Some of the medications are used to prevent nausea. Others are used to treat nausea once you have it.
- It is important to use the medications prescribed for you.

Call your nurse or doctor if you:

- feel your nausea medication is not working. The amount or type of medication may need to be changed.
- are unable to keep down fluids.
- have diarrhea or cramping with your nausea.
- are not sure how or when to take your medication. You could also call a CancerCare Manitoba pharmacist at 787-1902.

Náusea y Vómito

- Coma cantidades más pequeñas y con más frecuencia. Puede sentir más náusea cuando tiene el estómago vacío.
- Coma alimentos secos o a base de almidones como galletas saladas, arroz simple, pan tostado y pretzels.
- Tome sorbos de té de gengibre o Gingerale.
- Evite acostarse durante 30 a 60 minutos después de comer.
- Tome aire fresco. Abra una ventana o encienda un ventilador para ayudar a remover los olores.

Controlando la Náusea

Su doctor le dará recetas para una o más medicinas para controlar la náusea. Estas son dos cosas para recordar:

- Algunas medicinas son para prevenir la náusea. Otras se usan para tratar la náusea una vez que la tiene.
- Es importante usar los medicamentos recetados especialmente para usted.

Llame a su enfermera o doctor por las siguientes condiciones:

- siente que las medicinas para controlar la náusea no están funcionando. Necesita cambiar la cantidad o el medicamento.
- no puede retener líquidos en el estómago.
- tiene diarrea o retorcijones junto con la náusea.
- no esta seguro/a cada cuanto tomar sus medicamentos. Usted puede llamar al farmaceuta del CancerCare Manitoba al teléfono 787-1902.