



## ¿Qué hacer cuando se sufre de NÁUSEAS Y VÓMITOS?

Siga estos consejos...

- Es aconsejable empezar el día ingiriendo alimentos secos, como tostadas o galletas de agua.
- Evitar los lácteos enteros, productos ácidos y jugos de frutas ácidas como la naranja, pomelo y limón.
- Tomar bebidas y alimentos de fácil digestión y más bien fríos.
- Evitar fritos, salsas y aderezos con vinagre.
- Cocinar preferiblemente al vapor; las carnes y pescados a la plancha.
- Es preferible no beber durante las comidas.
- Ingerir líquidos dos horas después del vómito.
- Evitar los olores fuertes y desagradables, como olores de cocina, tabaco o perfumes.
- Masticar bien la comida y comer despacio.
- Respirar profunda y lentamente cuando se sientan las náuseas.
- Realizar enjuagues de boca para eliminar sabores desagradables.
- No olvidar tomar la medicación prescrita para los vómitos.



Es nuestra intención colaborar para su bienestar.  
Gracias por compartir esta información.





## ¿Qué hacer cuando se produce DIARREA?

Siga estos consejos...

- Realizar dieta absoluta (no comer ni beber) durante unas 2 horas para dejar descansar el intestino, dependiendo de la gravedad de los síntomas.
- Empezar con dieta líquida repartida en pequeñas dosis a lo largo del día: caldos, agua, té de manzanilla, té de tilo, soluciones de rehidratación oral.
- Los caldos deben ser desgrasados, pueden hacerse de arroz, zanahoria.
- Hacer jugos sin pulpa y poco azucarados: de manzana, zanahoria, (deben tomarse sin mezclar y diluidos con agua).
- Empezar con alimentos fáciles de digerir si se ha tolerado la dieta líquida: puré de manzana, puré de camote y zanahoria, arroz hervido, pescado blanco o pollo hervido.
- Sustituir la leche de vaca por leche sin lactosa o leche de arroz.
- Consumir preferentemente cereales refinado, como el pan blanco o arroz blanco.
- Consumir alimentos ricos en potasio: banana, melón, zanahoria.
- Tomar bebidas ricas en sales minerales.



Es nuestra intención colaborar para su bienestar.  
Gracias por compartir esta información.





## ¿Qué hacer cuando se sufre de ESTREÑIMIENTO?

Siga estos consejos...

- Comer alimentos con alto contenido en fibra: pan y cereales integrales, salvado, frutos secos. Comer todas las verduras y frutas.
- Cocinar alimentos referentemente al vapor, al horno, a la plancha, a la parrilla, a la brasa.
- Evitar los condimentos fuertes y picantes, como la pimienta.
- Disminuir el consumo de azúcar.
- Utilizar los caldos después de haber cocido las verduras.
- Beber abundante agua siempre que sea posible (1 1/2 - 2 litros), 6-8 vasos de agua al día.
- Hacer ejercicio regular ayuda a la evacuación. Caminar, simplemente, puede ayudarle.



Es nuestra intención colaborar para su bienestar.  
Gracias por compartir esta información.





¿Qué debe tener en cuenta quien **ACOMPaña** y **CUIDA** al paciente?

Siga estos consejos...

**PIDA AYUDA.** Si no lo hace es probable que no la consiga. Pedir ayuda no es una muestra de debilidad, es una forma de compartir y de cuidarse uno mismo.

**INFÓRMESE** de la evolución de la enfermedad del paciente que cuida para planificar posibles cambios o adaptaciones.

**COMPARTA** sus preocupaciones y molestias con otros miembros de la familia, de esa forma se sentirá acompañado/a y más seguro/a al momento de decidir.

**DUERMA Y DESCANSE TRANQUILO/A.** aproveche cuando el paciente descansa para usted también descansar. Pida ayuda cuando se trata de hacer turnos por la noche. Consulte a su médico cuando le haga falta.

**RELAJESE,** lea un buen libro, vaya al cine, relaciónese con amigos, haga trabajos manuales, pida ayuda a otra persona para que lo/la sustituya en el cuidado del paciente.



Es nuestra intención colaborar para su bienestar.  
Gracias por compartir esta información.

