

COMO MANEJAR LAS NÁUSEAS



sugerencias sobre cómo lidiar con estos
síntomas comunes y efectos secundarios

Las náuseas o los deseos de vomitar, son un problema común aunque bastante incómodo. La sensación de náuseas puede variar desde una pequeña incomodidad hasta un deseo incontenible de vomitar. Las náuseas no son una enfermedad, sino más bien un síntoma de que existe otro problema. En muchos casos es el efecto secundario de varios de los medicamentos utilizados para tratar el VIH. Las náuseas también pueden ser causadas por estrés, dolores de cabeza, alimentos en mal estado, virus estomacales, olores desagradables, comer o beber demasiado o muy poco, drogas callejeras y el malestar matutino en las mujeres embarazadas.

PUBLICADO POR



ENERO DE 2007

Me siento enferma.
Me pregunto si son los
medicamentos, una infección
u otra cosa distinta.



Aunque todo el mundo experimenta náuseas de vez en cuando, las náuseas prolongadas pueden interferir con la calidad de vida. Puede hacer que comer, beber y tomar los medicamentos sea más difícil, lo que suele resultar en que no se tomen los medicamentos de la manera como han sido recetados. Por estas razones, es importante la prevención y el control de las náuseas.

Esta publicación trata de las formas de manejar las náuseas. Para más información sobre como manejar otros efectos secundarios específicos de los medicamentos, lea la publicación de Project Inform, *Cómo lidiar con los efectos secundarios de los medicamentos*, disponible al 1-800-822-7422 o www.projectinform.org.

causas y pistas

Las náuseas relacionadas con los medicamentos son causadas por un buen número de éstos, incluyendo los que combaten al VIH y los que se utilizan para tratar las infecciones propias de esta enfermedad. Este tipo de náuseas por lo general es más severo durante las primeras semanas después de comenzar un medicamento nuevo, antes de que el organismo se acostumbre a él. Para la mayoría de las personas las náuseas disminuyen o desaparecen a medida que el organismo se va acostumbrando al nuevo tratamiento. Esto por lo general dura de cuatro a seis semanas. En otros casos las náuseas se desarrollan cuando se toma al mismo tiempo una nueva combinación de medicamentos. Algunos medicamentos son mucho más propensos a provocar náuseas.

Si las náuseas se presentan sin que haya habido un cambio en los medicamentos, es probable que no se trate de un efecto secundario. Si persisten o empeoran a pesar de las medidas que se tomen para tratarlas, pueden indicar que existe una infección, especialmente si vienen acompañadas de otros síntomas como fiebre, diarrea, dolor abdominal, etc. En las mujeres, puede ser una de las primeras señales de un embarazo. Las náuseas también pueden ser causadas o empeoradas por factores relacionados con el estilo de vida y de la rutina diaria, como ciertos alimentos de la dieta, las infecciones por hongos, los olores, el dolor crónico, etc.

como controlar las náuseas

La prevención y el control de las náuseas le ayudan a cerciorarse de que va a comer los alimentos y a tomar los medicamentos adecuadamente. En términos generales, se debería tratar de controlar las náuseas en primer lugar a través de cambios prácticos y en la dieta. Estos cambios suelen ser eficaces y por lo general no añaden el riesgo de otros posibles efectos secundarios.

Sin embargo, si las náuseas no mejoran con este tipo de cambios, las medicinas contra las náuseas pueden ayudar. En casos de náuseas severas provocadas por medicamentos, que persisten o empeoran a pesar de los intentos de aliviarlas, puede ser necesario suspender o cambiar de terapia.

Llevar un registro sobre cuándo ocurren las náuseas y qué es lo que puede producirlas (alimentos específicos, hora del día, entorno) puede suministrarle la información que requiere para prevenir o disminuir la sensación de náuseas en el futuro. Usted también puede compartir esta información con su médico.



Si usted nota que las náuseas tienden a presentarse en las mañanas, mantenga algunas galletas saladas u otros alimentos blandos cerca de su cama. Antes de levantarse ayúdese a incorporarse con el uso de una almohada y coma lentamente algunas galletas saladas. Tómese su tiempo al hacer esto, unos 10 a 15 minutos, ya que esto puede ayudarle a aliviar la sensación de náuseas y es una buena forma de iniciar calmadamente el día.

problemas con algunos alimentos

Alimentarse adecuadamente es muy importante para poder conservar el peso y obtener los nutrientes necesarios para mantenerse sano. En algunos casos, incluso el olor, la vista o el sabor de algunos alimentos pueden causar náuseas.

Determinar en cuál de las comidas y cuáles alimentos son los que provocan las náuseas puede ayudar a prevenirlas en el futuro. Muchas bebidas y alimentos pueden ayudar a mantenerlas aliviadas. Experimente con diferentes alimentos y bebidas para ver cuáles le funcionan. Mantenga una variedad de estos alimentos a mano, en los lugares y momentos en que puedan producirse los brotes de náuseas (alcoba, cocina, automóvil, su maletín de mano o en el lugar de trabajo).



Si las náuseas tienden a ocurrir a la hora del desayuno, trate de tomarlo con calma en la mañana y mantenga a mano alimentos ya preparados para cuando le dé hambre. Ensaye a comer barras nutritivas o tostadas de pan secas, o caliente la avena que preparó la noche anterior. Considere la posibilidad de no cocinar el desayuno, ya que ver u oler alimentos en la mañana podría provocar las náuseas.

Siento náuseas cuando huelo la comida que se está cocinando.



asuntos prácticos

Cuando las náuseas son provocadas por algo distinto a los medicamentos o a otros problemas de salud, explore otros posibles incitantes. Además de ciertos alimentos en particular, pueden ser olores, vistas o estrés. Lleve un registro de estos incitantes y trate de evitarlos o al menos disminuirlos.

medicamentos contra las náuseas

Cuando las náuseas no disminuyen o desaparecen con los cambios prácticos o en la alimentación, los medicamentos contra las náuseas pueden ser una solución. Entre estos están prochlorperazine (Compazine), perphenazine (Trilafon) y thiethylperazine (Torecam). Su médico puede recetarle sedantes o hipnóticos como diazepam (Valium) y lorazepam (Ativan). Las “cannabinoids” también que pueden ser útiles incluyendo dronabinol (Marinol—el cual viene con la parte psicoactiva de la marihuana, llamada THC) y marihuana. Por último, el granisetron (Kytril) y el ondasteron (Zofran) están entre los medicamentos más nuevos contra las náuseas. Si las náuseas le impiden tomar sus pastillas o mantenerlas en el organismo, existen algunos medicamentos contra las náuseas en forma de supositorios, los cuales actúan de forma rápida y confiable.

Hable con su médico sobre los riesgos y beneficios de los medicamentos contra las náuseas, ya que aunque pueden aliviar la sensación de náuseas, también pueden tener sus propios efectos secundarios. El uso de algunos de estos medicamentos no se recomienda durante el embarazo. Si usted ya toma medicamentos para combatir al VIH, piense si añadir más medicamentos es algo que usted puede o quiere hacer. Entérese de la posible interacción entre los medicamentos contra las náuseas y el VIH. Para más información, lea la publicación de Project Inform, *Interacción entre los medicamentos*, disponible al 1-800-822-7422 o www.projectinform.org.

la ayuda de los alimentos

Considere seguir las siguientes recomendaciones para ayudarle a manejar las náuseas. Estas sugerencias les han funcionado a otras personas.

- Deje algunas galletas saladas cerca de su cama. Antes de levantarse en la mañana, coma algunas y siéntese en la cama durante algunos minutos.
- Tome sorbos de bebidas carbonadas frescas, no frías, como *ginger-ale*, *7-UP*, *Sprite* o *cola*.
- Pruebe a tomar infusiones de menta, manzanilla o jengibre, ya que estas calman el malestar estomacal.
- Evite los alimentos calientes, picantes, aliñados, de olor fuerte o grasosos que puedan irritarle el estómago.
- Coma los alimentos a la temperatura ambiente o más fríos, ya que los alimentos calientes pueden producir náuseas.
- Pruebe a utilizar cápsulas de polvo de jengibre, las cuales se encuentran en las tiendas naturistas. El jengibre puede reducir los síntomas asociados con el mareo por movimiento, las náuseas y el vómito.
- El jengibre fresco, ligeramente cocinado o en jugo con frutas o verduras, como zanahorias o manzanas, es una buena adición a la dieta, y puede ser tan eficaz como el jengibre seco.
- Pruebe una dieta a base de bananas, arroz, salsa de manzana y tostadas de pan.
- Prevenga la deshidratación durante los brotes de náuseas tomando pequeñas cantidades de bebidas claras y frescas cada 15 minutos aproximadamente. Luego vaya regresando lentamente a sus comidas normales, tomando algunos sorbos de agua cada cierto número de minutos. Vaya aumentando la cantidad hasta que pueda tolerar una comida pequeña completa.
- Si vomita, reemplace los líquidos tomando caldo, bebidas carbonadas, jugo, gelatina o paletas heladas de agua.



al cambiar o suspender la terapia

Algunas personas que experimentan efectos secundarios serios—como náuseas prolongadas—cambiarán sus medicamentos para mejorar la calidad de vida, aun cuando dichos medicamentos estén actuando eficazmente contra el VIH. Esta es una forma de manejar los efectos secundarios asociados a un medicamento en particular.

Cambiar un medicamento solamente debido a sus efectos secundarios, puede también reservar dicho medicamento para un uso futuro. De hecho, los efectos secundarios que se experimenten en un momento dado, pueden no volver a presentarse cuando se vuelve a tomar el medicamento en el futuro.

Sin embargo, es peligroso simplemente dejar de tomar un medicamento de su régimen, para tomarlo solo periódicamente o reducir la dosis sin hablar primero con su médico o farmacéutico. Esto podría hacer más daño que bien, ya que puede producir una resistencia al medicamento, haciendo que éste—y tal vez también otros similares—sean menos eficaces ahora y en el futuro.

nota sobre el embarazo y el “malestar mañanero”

Las náuseas o “malestar mañanero” durante el embarazo son normales y por lo general solo se presentan durante los primeros tres meses. Sin embargo, las mujeres embarazadas que sean seropositivas pueden experimentar náuseas particularmente difíciles. Esto puede deberse al efecto combinado del cambio hormonal en el organismo, el uso de medicamentos contra el VIH, y tal vez al VIH mismo.

Repetimos que las náuseas durante el primer trimestre son normales, pero si persisten en el segundo trimestre (entre las semanas 13 y 26), o si usted no puede retener los alimentos y está perdiendo peso, considere ver a su médico inmediatamente, ya que podría ser la señal de una enfermedad más seria.

Por último, los consejos prácticos y nutricionales que se incluyen en este documento pueden aplicarse igualmente a las mujeres embarazadas. Consulte a su médico sobre los posibles peligros de utilizar medicamentos contra las náuseas durante el embarazo. Para más información sobre el embarazo y el VIH, lea la publicación de Project Inform, *El embarazo y el VIH*, disponible al 1-800-822-7422 o www.projectinform.org



conclusión

Las náuseas pueden ser un efecto perturbador de los medicamentos que se utilizan para combatir al VIH o un síntoma incómodo de algunos problemas adicionales. Afortunadamente, existen algunas soluciones simples para disminuir las náuseas. Determinar cuáles son esas soluciones toma un poco de planificación y esfuerzo, pero bien puede valer la pena intentarlo.

¿Posibles causas diarias? Ensaye lo siguiente:

- Evite los olores que le molesten, como el de humo, perfumes o el olor de ciertos alimentos.
- Evite los ruidos altos y ciertas vistas o imágenes, tales como el brillo del televisor.
- Trate de descansar bastante y dormir siestas durante el día. Las náuseas tienden a empeorar cuando se está cansado.
- Levántese lentamente y no se acueste inmediatamente después de comer.
- Tome los líquidos con un popote (pajilla) ya que puede ayudarle a evitar movimientos bruscos.
- Si los olores al cocinar le molestan, abra las ventanas o, si es posible, pídale a alguien que le ayude a cocinar los alimentos.
- Evite comer en un cuarto encerrado, demasiado caliente o con olores a comida.
- Coma los alimentos sentado a la mesa más bien que en la cama, en un sofá o en el suelo.
- Evite las cosas que irritan el estómago como el alcohol, la aspirina o el humo de cigarrillo.
- Trate de reducir el estrés mediante la relajación, el ejercicio, hablar con amigos, etc.
- Piense si su actitud o sentimientos hacia los medicamentos que está tomando pueden estarle produciendo las náuseas. Después de tomar un gran número de medicamentos durante años, algunas personas seropositivas sienten náuseas de solo mirar los botes de los medicamentos.
- Intente recibir acupresión o acupuntura.
- Pregúntele a su médico sobre los medicamentos contra las náuseas.