

# Las nauseas

## Hoja informativa nutricional

**Causas de las nauseas:** El VIH u otras infecciones, los efectos secundarios de algunos medicamentos, mal pasarse, la deshidratación, comer demasiado, sensibilidad al olor o a la comida, las migrañas, las enfermedades transmitidas por alimentos y las alergias a algunos alimentos.

**Consecuencias de las nauseas:** Las nauseas pueden resultar en la pérdida de apetito, la disminución en el consumo de comida, la pérdida de peso y la interrupción de actividades de la vida diaria. Esta condición puede ser seria. Asegúrese de que su médico sepa que sufre de nauseas. Mientras tanto, estos consejos le pueden ayudar a controlarla.

### Trate los siguientes consejos:



- Evite malpasarse
- Coma meriendas y comidas ligeras varias veces al día
- Coma y beba despacio. Beba pequeños tragos varias veces al día en vez de cantidades grandes a la vez.
- Coma más cuando se sienta bien pero trate de no comer demasiado
- Evite tomar grandes cantidades de bebidas azucaradas (p.ej. jugos, refrescos, Kool Aid y suplementos nutricionales como el Ensure o Boost)

- Consuma líquidos, como sopas, entre comidas en vez de a la hora de comer
- Coma pan tostado, galletas saladas o biscotes antes de levantarse de la cama
- Evite las comidas azucaradas, grasosas, calientes o picantes. Puede que las comidas saladas sean bien toleradas.
- Evite las comidas con olor fuerte. Las comidas frías, como los sándwiches, tienen menos olor
- Coma en un lugar bien ventilado. Por ejemplo, abra las ventanas o coma afuera
- Evite el cansancio excesivo
- Si está tomando suplementos nutricionales (p.ej. multi-vitaminas, minerales, hierbas) tómese los con comida
- Trate de tomar té de jengibre, refresco de jengibre, agua tónica de jengibre con miel o agua mineral
- Tome los medicamentos para la náusea como su médico o farmacéutico se lo haya instruido



Para más información u hojas de datos, contacte a:

Janelle L'Heureux, MS RD

213-201-1556 o [jlheureux@apla.org](mailto:jlheureux@apla.org)

[aplahealth.org](http://aplahealth.org)

© 2018 APLA Health

**APLA**  
Health