

Náuseas

Causas : Pueden ser muchas, como por ejemplo: el VIH u otras infecciones, algunos medicamentos, no comer, deshidratación, comer demasiado, algunos alimentos y olores cuando es sensible a los mismos, dolor de cabeza, contaminación alimentaria y alergias a ciertos alimentos.

Consecuencias: Las náuseas pueden causar pérdida del apetito, reducción en la ingesta de alimentos, pérdida de peso e interferir con la realización de las actividades diarias. Puede ser un serio problema. Asegúrese que su médico sepa de su condición. Mientras tanto trate de controlar las náuseas con los siguientes consejos:

- Coma pequeñas cantidades de alimentos, frecuentemente. No saltee comidas y evite sentirse hambriento.
- Coma más durante los momentos que se sienta mejor.pero no coma mas de lo debido.
- Coma y beba lentamente. Es preferible que beba pequeños sorbos varias veces, a que beba grandes cantidades en una sola vez.
- Beba líquidos, incluyendo sopas, entre las comidas, enves que las acompañe con las comidas.
- Consulte con su doctor acerca de la cantidad de líquidos que tendría que tomar. si padece de hinchazón de estómago o piernas. Líquidos aconsejables para beber: aguas seguras, jugos, bebidas frutales, leche de vaca o soya, bebidas deportivas, té y caldos.
- Coma tostadas, galletas, o tostadas melba tan pronto se levante en la mañana.
- Evite alimentos demasiado dulces, grasosos, calientes o picantes. Pruebe alimentos salados, pueden que sean mejor tolerados.
- Evite alimentos con fuerte aroma y también cuando cocine. Si los olores fuertes le causan náuseas, las comidas frías tienen menos olores y podrían ser mejor toleradas. Pruebe sandwiches, frutas, queso cottage. Coma en áreas bien ventiladas. Abra las ventanas o coma al aire libre.
- Prepare y congele las comidas cuando se sienta bien. para poder comerlas cuando se sienta fatigado.
- Evite sentirse extremadamente fatigado.
- Si está consumiendo suplementos dietarios (ejemplos: multivitaminas, minerales, hierbas, etc.), tómelos con comida.
- Pruebe ginger (té, ale, rallado o en polvo), club soda, huela la corteza de las frutas cítricas.
- Si tiene medicinas recetadas por su médico para tratar las náuseas y vómitos, tómelos de la manera en que se lo indicó su doctor o el farmacéutico.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.