



## ¿QUÉ HACER EN CASO DE NÁUSEAS?

- Procura tomar los alimentos en pequeñas cantidades y a menudo. Se recomienda hacer 6-8 tomas de alimentos al día.
- Si los olores de los alimentos te producen náuseas, trata de comer platos fríos, emparedados, frutas,... Come en un lugar ventilado para reducir el olor de las comidas.
- Las bebidas gaseosas y los alimentos ácidos (limones, pepinillos, etc.) pueden reducir las náuseas.
- Procura NO tomar agua u otros líquidos durante la comida. Espera media o una hora, o tómalos media o una hora antes.
- Relájate después de las comidas en posición semisentada. Debes esperar un rato antes de acostarse.
- Un alimento "seco" al levantarte ( galletas, bizcochos, galletas saladas, pan tostado, etc.) puede ayudarte a contrarrestar las náuseas. Espera después, por lo menos media hora, antes de tomar líquidos o cepillarte los dientes.
- Procurar evitar las especias (pimienta, cayena, clavo, cominos, canela, etc.) en la condimentación.
- Las comidas grasas pueden empeorar las náuseas, ya que permanecen más tiempo en el estómago.
- Cuida tu higiene bucal: enjuágate la boca y lávate los dientes tras cada comida.
- Si con estas medidas no logras controlar las náuseas, tu médico puede prescribirte algún medicamento para combatir las.